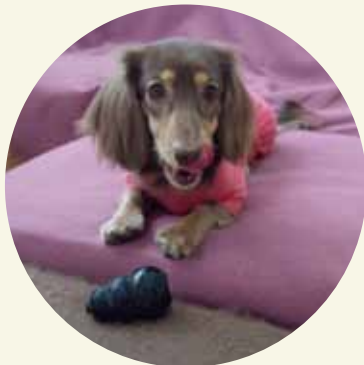




ヒノキ (2歳) ♀

横河電機株式会社 奈良仁子さん

ヒノキはミニチュアよりもさらに小型のカニンヘンダックスです。食べ物を前にすると犬が変わったかのように暴れる超食いしん坊。肥満が原因で椎間板ヘルニアになりやすい犬種なので、カロリーオーバーに注意しています。体力もあり、長めの散歩も余裕です。飼い主の健康維持に貢献してくれています。



けんぽだより夏号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成26年6月20日(金)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNO.110掲載

住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32

担当 武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

賞品 採用の方には、粗品贈呈

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント。会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください)

家族旅行
家族団らん
夏らしい風景
などの写真



初がつおを使った混ぜるだけのおすし。かんたんにできますが、みばえがします。

かつおの手こねずし

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
448kcal

調理時間
25分



●材料(2人分)

かつお(さしみ用さく) …… 150g	卵 …… 1個
しょうゆ …… 大さじ1・1/2	塩 …… 少々
みりん …… 小さじ1	サラダ油 …… 小さじ1/2
酒 …… 小さじ1	きざみのり …… 少々
砂糖 …… 小さじ1/2	温かいごはん …… 約300g
しその葉 …… 8枚	酢 …… 大さじ1・1/2
しょうが …… 小1かけ(5g)	② 砂糖 …… 小さじ2
いりごま(白) …… 大さじ1/2	塩 …… 小さじ1/4

●作り方

- ①かつおは1.5cm角に切ります。Aを合わせて、約20分つけます。
- ②Bを合わせます。大きめのボールにごはんを入れ、Bを加え、切るように手早く混ぜます。人肌になします。
- ③しそとしょうがはせん切りにして、それぞれ水にさらします。水気をきります。
- ④卵は溶きほぐし、塩少々を混ぜます。フライパンに油を熱し、卵を入れます。手早く混ぜ、いり卵を作ります。
- ⑤ごはんは、※ごまをひねりながら入れ、しそ(飾り用に少しとりおく)、しょうがを加え、全体を混ぜます。かつおを加えてざっくり混ぜ(好みでかつおのつけ汁を加えます)、④、飾り用のしそ、のりを散らします。

※ごまをひねる：いりごまをつまんで、指先でひねってつぶすこと。香りが出ます。

●料理メモ

かつおは、4～5月のものは初がつおとよばれ、脂肪が少なくさっぱり食べられます。秋口にとれるものは脂がのり、もどりがつおとよばれます。かつおには特有の生臭みがありますが、しそやしょうがなどの香味野菜をきかせると食べやすくなります。

写真撮影:大井一範/料理:ペターホームのお料理教室