

家庭用常備薬等補助幹旋のお知らせです!!

健保より**500円**
補助します!



「健康は自己管理が基本」というセルフメディケーションの考えの下、当健康保険組合では、年2回(けんぼだより春号、秋号)家庭用常備薬等の幹旋をしておりますが、この秋号ではより安価な価格でご利用頂けるよう、一世帯一回のご利用に限り500円の補助をすることといたしました。

秋号差し込みのご案内をご覧ください、ぜひご希望の商品をお申し込みください。

申込締切日 平成27年1月10日(土)

※セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをする」ことです。(世界保健機関(WHO)の定義による)

※申込商品の合計額が1,500円以上の場合は送料が無料になります。(1,500円未満の場合は630円の送料がかかります。)

※補助申し込みは、一世帯一回となりますのでご注意ください。

けんぼだより冬号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

家族旅行
お正月
冬の風景
などの写真

締切 平成26年12月3日(水)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぼだよりNO.112掲載

住所 〒180-8750

担当 武田

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

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)



おすすめ
Healthy
Cooking

ねぎやしょうがの風味が効いた香味だれに漬けて焼きます。
粉とうがらし特有のピリッとした辛味がアクセント

さんまの韓国風焼き



●料理メモ

秋はさんまがおいしい季節。目が澄んでいて、身に張りがあるものが新鮮です。脂がのって太っているものを選びましょう。さんまの脂肪には、生活習慣病や老化防止に役立つDHAが豊富に含まれています。

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
372kcal

調理時間
30分

●材料(2人分)

さんま……………2尾(300g)
もやし……………150g
にら……………1/4束(25g)
すりごま(白)……………大さじ1/2

■香味だれ

ねぎのみじん切り……………3cm長さ分
しょうが汁……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2
酒……………小さじ1
ごま油……………大さじ1/2
粉とうがらし……………小さじ1/6

*粉とうがらしは、韓国食材。ない場合は、一味とうがらし少々でも作れます。

●作り方

- ①さんまは頭、内臓を除きます。洗って水気をふき、斜め半分に切ります。
- ②香味だれの材料を合わせ、大さじ2をとりおきます。残りのたれにさんまをつけ、途中上下を返しながらか20分ほどおきます。
- ③にらは3cm長さに切ります。鍋にもやし、塩小さじ1/8、水大さじ2(材料外)を入れてふたをし、中火で1~2分蒸し煮にし、にらを加えて火を止めます。汁気をきって、すりごまを混ぜます。
- ④さんまの汁気をふきます。グリルを温め、さんまの両面を3~4分ずつ焼きます。
- ⑤皿に③④を盛りつけ、さんまに、とりおいたたれをかけます。

写真撮影:大井 一範 / 料理:ベターホームのお料理教室