



我が家の
ペット
自慢

My Favorite Pet

ラブラドル・レトリバー
アーサー

2014年4月4日生まれ

横河メータ&インスツルメンツ株式会社 ボランティアワーカーさん
(ニックネーム)

盲導犬のパピーワーカーをしています。6月に我が家に来ました。約10か月間、一緒に暮らします。たくさん
の経験させてあげたいです。素直で賢い犬です。





けんぽだより春号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成27年3月4日(水)

発表 けんぽだよりNO.113掲載

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)

送り先 横河電機健康保険組合


住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32

クーショ M76-2

担当 武田

外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

家族団らん
家族旅行
春らしい風景
などの写真



おすすめ

Healthy
Cooking

野菜が自然にたくさん食べられる鍋料理。
だしをとるひと手間ですぐおいしくなります

はりはり鍋



COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
320kcal

調理時間
20分

※だしの準備は除く

●材料(2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……150g
みずな……………1袋(130g)
えのきだけ……………1袋(100g)
だいこん……………200g
油揚げ(厚めのもの) ……1枚(30g)

■だし

水……………カップ3・1/2
けずりがつお……………12g

〔しょうゆ……………大さじ1・1/2
①みりん……………大さじ1・1/2
〕塩……………小さじ1/2

●作り方

①だしをとります。鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸とうしたらけずりがつおを入れます。再び沸とうしたら火を止め、1~2分おき、こします。

②みずな、えのきは5cm長さに切り、だいこんはたんざく切りにします。油揚げは熱湯をかけてから、1.5cm幅に切ります。

③鍋にだしと①を入れ、だいこんを煮ます。やわらかくなったら、豚肉、油揚げを加え、アクをとります。みずな、えのきを入れてさっと煮ます。

写真撮影:対馬 一次 / 料理:ベターホームのお料理教室