

恒例

秋の

ウ

オ

ー

キ

ン

グ

イ

ベ

ン

ト

開

催

の

お

知

ら

せ

～今年も秋のウォーキングイベントを開催いたします～

開催日 2018年10月20日(土) [順延日:10月27日(土)]

開催場所 国営昭和記念公園(立川市)

申込開始 9月10日(月)から当健保ホームページにて

毎年好評の特典やイベントを準備しております。日頃の運動不足の解消、また、家族サービスとしてぜひご参加ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています!

※詳細は、当健保ホームページ(9/10～)をご覧ください。



けんぽだより 秋号 表紙写真・我が家のペット自慢 募集

家族旅行、家族団らん、秋らしい風景などの写真

応募規定

- ①表紙写真・・・スナップ写真数点。家族団らん、秋らしい風景、思い出の写真など
 - 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、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

賞品

採用の方へ粗品贈呈

送り先

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 担当:武田

ロケーション

M76-2

発表

けんぽだより No.127掲載

締切

平成30年 9月4日(火)



おすすめ Healthy Cooking

夏野菜入り サバのトマト煮

缶詰なので面倒な下処理が不要。火や油を使わずに電子レンジだけでチンするだけの、お手軽・時短調理向きのレシピです。

COOKING DATA

エネルギー 1人あたり 241kcal

塩分 1.6g

調理時間 25分



●材料(2人分)

- サバ水煮缶.....1缶(200g)
- 玉ねぎ.....1/4個
- セロリ.....1/4本
- ズッキーニ.....1/2本
- 赤パプリカ.....1/2個
- にんにく.....1かけ
- カットトマト水煮缶.....200g
- 塩、こしょう.....各適量
- イタリアンパセリ.....適量

*電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

●作り方

- ①玉ねぎとセロリはみじん切り、ズッキーニは1cm幅小口切り、パプリカは乱切り、にんにくは包丁の腹で潰す。
- ②深さのある耐熱容器に①を入れて上からトマト水煮を加えてラップをして、電子レンジ(600w)で約5分加熱する **Point 1**。
- ③いったん取り出して、ズッキーニとパプリカ以外をスプーンで潰しながら全体を混ぜ、サバの水煮を汁ごと加える **Point 2**。
- ④ラップをしてさらに電子レンジ(600w)で約3分加熱し、塩、こしょうで味を整えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。あればイタリアンパセリをのせる。



Point 1

サバ缶以外の材料を先に加熱することで、野菜が柔らかくなってトマトと馴染み、サバを加熱しすぎのを防ぎます。



Point 2

サバの水煮を汁ごと使います。汁と油には旨味と栄養が溶けているので、捨てずに加えます。

●料理メモ サバ缶(サバの水煮)

青背の魚であるサバは、不飽和脂肪酸のDHA・EPAの含有量が豊富。これらは血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあり、血栓や動脈硬化の予防に役立ちます。缶詰を使うので手やまな板の汚れや臭いも気にならないため、魚料理が苦手な人にもおすすめ。



料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子 / 撮影:今別府紘行