

恒例

秋のウォーキング イベントのお知らせ

- 開催日 2020年10月24日(土)
[順延日:10月31日(土)]
- 開催場所 国営昭和記念公園(立川市)
- 申込開始 9月14日(月)から当健保ホームページにて



今年も秋のウォーキングイベントの開催を予定しております。
(開催内容につきましては、例年の内容と異なる場合がございます)

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により実施の可否を決定いたします。
なお、中止となる場合もございますので予めご了承ください。

けんぽだより 秋号 募集!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

賞品を
差上げます!
お気軽に
ご応募ください!

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)

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

賞品 採用の方へ粗品贈呈

発表 けんぽだよりNo.135掲載

締切 2020年9月4日(金)

家族旅行、
家族団らん
秋らしい風景
などの写真



おすすめ
Healthy
Cooking

蒸し鶏のサルサソース

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿
タンパク質&野菜のビタミンで夏バテ防止にも役立ちます

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
279kcal

塩分
1人あたり
1.8g

調理時間
20分



撮影:今別府絳行/料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子

●材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし).....1枚(250g)
塩.....適量

～サルサソース～

トマト.....1個
ピーマン.....1個
玉ねぎ.....1/4個
セロリ.....1/4本

白ワインビネガー(酢で代用可)
大さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/2

●作り方

- ①鶏むね肉は塩を全体にすり込み、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。
 - ②トマト、ピーマンはヘタと種を除き、5～6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5～6mm角に切り、**A**を加えて混ぜ合わせる。
 - ③鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、②のサルサソースをかける。
- ※蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくとさっぱりいただけます。
※蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
※お好みでパクチーを入れても、美味しくいただけます。

●料理メモ

白ワインビネガーは、白ワインが原料のぶどう酢。お酢の疲労回復・食欲増進効果に加え、ぶどう由来の抗酸化作用(老化防止効果)をあわせ持つのが特徴です。高い殺菌作用があり、食中毒予防にも役立ちます。なお、大手スーパーのお酢コーナー・イタリアン食材コーナーなどで入手可能です。