

けんぽだより表紙写真大集合!



なにか冬の気配を感じる日本第一位の深度を誇る田沢湖(秋田)の朝です

アジレント・テクノロジー・インターナショナル株式会社
原田 耕自 さん



横河マニュファクチャリング株式会社
松本 徹 さん

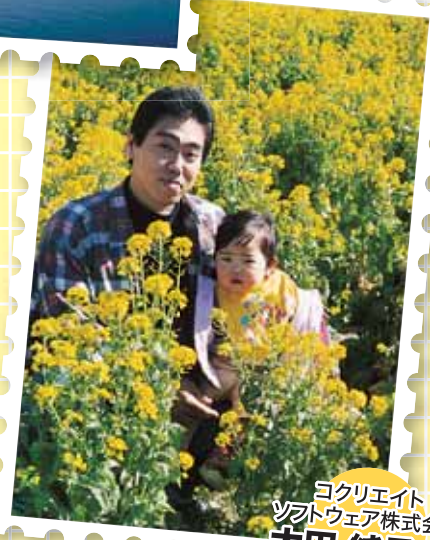


アツモリソウ(敦盛草)です。名は、花の形を平敦盛の背負った母衣(ほろ)に見立てたものです

横河フィールドエンジニアリング株式会社
平野忠男 さん



北野天神筆まつり



コクリエイトソフトウェア株式会社
太田 純子 さん

パパと菜の花の思い出

けんぽだより表紙写真のご応募ありがとうございます。なかでも紹介しきれなかった作品の一部を今回一挙に公開いたします。今回は秋号用の写真を募集します。皆さまもふるってご応募ください。

平成19年度健康保険組合連合会

健康強調月間フォトコンテストに応募してみませんか!

「健康であることの喜び」を表現した写真を募集しています。入賞作品は健保連発行の機関誌(紙)等で使用することがあります。詳細は当健保組合までお問合せ下さい。

締切:平成19年10月31日必着
賞:賞金5万円 各賞あり
発表:平成20年1月

けんぽだより秋号 表紙写真募集!

締切 平成19年9月7日(金)
発表 けんぽだよりNO.83掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付お願いします。(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
ケーソク M76-2
担当 武田 外線 0422-52-5521 横河電機株式会社 内線 731-26475

家族旅行
家族団らん
秋らしい風景
などの写真

旬のヘルシークッキング

Healthy Cooking たいのアクアパツア

家庭でも気楽に作れるように、淡泊な味の切り身魚を使いました。シンプルな材料ですが、うま味はたっぷり。おもてなしにも使える、満足できる味です。



調理時間
20分
エネルギー1人分
215kcal

| 材料(2人分) | | | |
|------------|------------|---------------|--------|
| たい※ | 2切れ(200g) | 白ワイン | 大さじ2 |
| あさり(砂抜き済み) | 100g | 塩・こしょう | 各少々 |
| じゃがいも | 1/2個(80g) | (飾り用)イタリアンパセリ | 2枝 |
| たまねぎ | 1/2個(100g) | 水 | カップ3/4 |
| トマト | 1/2個(100g) | 固形スープの素 | 1/2個 |
| | | ※魚は生たらや、かじきでも | |

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの半月切りにします。たまねぎは根元を残して、4つのくし形に切ります。トマトは1cm厚さの半月切りにします。にんにくは薄切りにし、赤とうがらしは半分に取り種をとります。
- 2 たいは2つずつに切ります。あさはりを殻をこすり合わせて、よく洗います。
- 3 深めのフライパンにオリーブ油を中火で温め、Aを炒めます。香りが出たら、たいを入れ、両面を色よく焼きます。(中まで火が通ってなくてもOK)。すべてをとり出します。
- 4 続けて、じゃがいも、たまねぎ、トマトをさっと炒め、スープの素と分量の水を加えます。沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で7~8分、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。
- 5 たいをもどし入れ、あさりとワインを加えます。再びふたをし、貝の口が開いたら、塩、こしょうで味をととのえます。器に盛り、イタリアンパセリを飾ります。

【あさりの砂抜き】

貝が半分つかるくらいの塩水(水カップ1に塩小さじ1の割合)につけて、暗いところに2~3時間おきます。砂抜き済みのものも、30分くらい砂抜きして使うと安心です。

料理:財団法人 ベターホーム協会 写真:大井一範