

旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking きのこのオイスターソース煮

秋の味覚、きのこをたっぷり使った、ごはんのすすむ中華おかずです。



材料(2人分)

- しいたけ……………1パック(100g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- チンゲンサイ……………1株(120g)
- 焼き豆腐……………1/2丁(150g)
- 油……………大さじ2
- 湯……………カップ1
 - スープの素……………小さじ1/2
 - A オイスターソース…大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1
 - B かたくり粉……………大さじ2/3
 - 水……………大さじ1・1/2
 - ごま油……………大さじ1/2

調理時間
15分
エネルギー1人分
263kcal

作り方

- ①しいたけは石づきをとって2~4つに切ります。しめじは根元を除いて小房に分けます。焼豆腐は縦半分に切り、1cm厚さに切ります。
- ②チンゲンサイは根元から4~8つ割にします。熱湯でゆで、水気をよくきって皿に並べます。
- ③A、Bをそれぞれ合ませます。
- ④フライパンに油を熱し、①をいためます。Aを加えて2~3分煮ます。Bを加えて、とろみをつけ最後にごま油を加えて香りをつけます。チンゲンサイと一緒に盛りつけます。

健康メモ

しいたけ、しめじなどのきのこは、食物繊維が豊富。便秘の解消など整腸効果があり、さまざまな生活習慣病を予防します。また、低カロリーでヘルシーなのでダイエットにも最適です。

料理：財団法人 ベターホーム協会 写真：大井一範

お知らせ

●平成19年度契約保養所について

平成19年度「健保契約保養所宿泊料金表」に今年度契約していない施設「水上高原プリンスホテル」が誤って掲載されておりました。深くお詫び申し上げます。

平成19年度の新しい「健保契約保養所宿泊料金表」は、当健保組合ホームページでご覧下さい。

ホームページアドレス <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

けんぽだより冬号 表紙写真募集!

締切 平成19年12月7日(金)
発表賞品 けんぽだよりNO.84掲載
 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)

送り先住所 横河電機健康保険組合
 〒180-8750
 東京都武蔵野市中町2-9-32
ロケーション 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
冬らしい風景
などの写真

