

笑顔でヘルシーダイヤル

～ご本人・ご家族ならば24時間・365日いつでもご利用いただけます～

病気の心配、育児の不安、薬の疑問、メンタルヘルス、介護の知識、医療・福祉機関の情報など、健康に関することは何でもご相談ください。

あらゆることに専門スタッフが親切にお答えします。

フリーダイヤル

0120-03-1199

*通話料・相談料とも無料

*プライバシーは厳守されます



●相談するときは、所属の団体名「横河電機健康保険組合」をお伝えください。(匿名可)

この電話相談は外部の専門機関(保健同人社)に委託して開設しているものです。みなさまの健康づくりに積極的にご利用ください。



締切 平成23年9月2日(金)

発表 けんぽだよりNo.99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

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:731-36475

おすすめ
Healthy
Cooking

夏野菜たっぷりの煮こみをパセリライスにのせて。
野菜ジュースで手軽に作ります。

カラフルベジライス

COOKING
DATAエネルギー
1人あたり
636kcal調理時間
20分

撮影：対馬一次 料理：ベターホームのお料理教室

●材料(2人分)

鶏もも肉 ……150g
塩・こしょう ……各少々
小麦粉 ……大さじ2
たまねぎ…1/2個(100g)
なす ……1個
パプリカ(赤・黄)
…………各1/3個(50g)
ピーマン ……1個
にんにく ……1片(10g)
オリーブ油 ……大さじ2

トマト野菜ミックスジュース(100%)
① ……1缶(190g)
固形スープの素 ……1個
水 ……50ml
② 塩・こしょう・砂糖
…………各少々
粉チーズ ……大さじ1
ごはん ……300g
パセリ(みじん切り)…1枝分

●作り方

- ①たまねぎ、なす、パプリカ、ピーマンは、ひと口大に切ります。にんにくは薄切りにします。
- ②肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふって、小麦粉をまぶします。
- ③鍋ににんにくとオリーブ油を入れ、弱火で炒めます。肉を加え、表面の色が変わったら、たまねぎ、なすを加えます。しんなりするまで炒めて、パプリカ、ピーマンを入れます。
- ④①を加え、1～2分煮て、②で味をととのえます。
- ⑤温かいごはんにはパセリを混ぜて、器に盛ります。④をかけ、好みで粉チーズをふります。

●料理メモ

パプリカはクセが少なく甘みがあり、彩りのよさや肉厚な食感が人気です。ビタミンCが豊富で、特に赤いものは野菜の中でトップクラス。パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくく、炒め物やマリネ、煮込み料理にもおすすめです。