

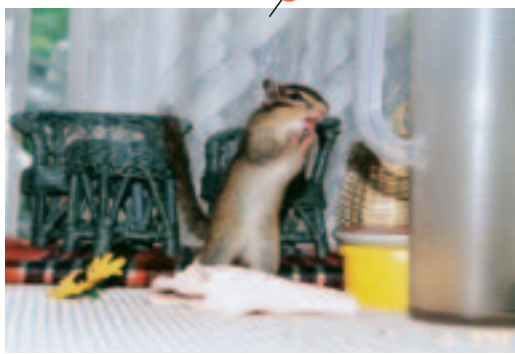
我が家の



自慢



妙に人間くさい表情の小次郎



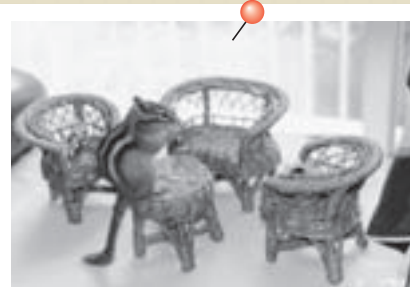
PET NAME

[シマリス]

小次郎

横河電機株式会社
西塚 絵里子さん

シマリスサイズの家具と共に



通常は人にあまり慣れないシマリスですが、1代目小次郎も2代目寿太郎も、どこまでも私を追って体にまとわりつき、肩の上でご飯を食べ、パーカーのフードやポケットで眠りました。風の谷のナウシカとテトのような関係でした。亡くなって何年も経つ今でも時々夢に出てきます。

けんぽだより冬号

[表紙写真]

[我が家のペット自慢
募集!]

締切 平成23年12月2日(金)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNo.100掲載

住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町
2-9-32武田 外線:0422-52-5521
横河電機株式会社
内線:731-36475

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)

おすすめ

Healthy
Cooking

さつまいもの甘みに、ピリ辛の味付けがよく合います。

さつまいもの辛味いため

COOKING
DATAエネルギー
1人あたり
244kcal調理時間
20分

●作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま、約1cm厚さの半月切りにして水にさらします。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、短冊切りにします。
- ②耐熱皿に①を水気が残ったまま並べ、ラップをかけて電子レンジで約2分30秒(500W)加熱します。
- ③牛肉はひと口大に切り、①をもみこみます。

- ねぎは1cm厚さの斜め切り、しょうがは薄切りにします。⑥は合わせます。
- ④フライパンに油(大さじ1/2)を熱して肉を炒め、色が変わったらとり出します。
- ⑤フライパンをふいて油(大さじ1/2)をたし、ねぎ、しょうがを弱火で炒めます。香りが出たら、②と肉を加え、中火で炒めます。
- ⑥を回しかけ、全体にからめます。

●材料(2人分)

- さつまいも ……100g
ブロッコリー ……1/2株(150g)
牛もも肉(焼き肉用) ……80g
酒 ……小さじ1
①しょうゆ ……小さじ1/2
かたくり粉 ……小さじ1
ねぎ ……10cm
しょうが ……小1かけ(5g)
スープの素 ……小さじ1/4
豆板醤 ……小さじ1/4
しょうゆ ……小さじ1
②酒 ……小さじ1
かたくり粉 ……小さじ1/2
水 ……大さじ3
サラダ油 ……大さじ1

●料理メモ

さつまいもは低温に弱いので、丸ごと保存するときは、冷蔵庫ではなく、新聞紙などに包んで室温(涼しいところ)におきましょう。ポリ袋に入れると、むれていたみやすくなります。使いかけのものは、ラップで包んで野菜室へ。調理の際、切り口が空気にふれると色が変わるため、切ったらすぐに水にさらします。

撮影：大井 一範 料理：ベターホームのお料理教室