



我が家の

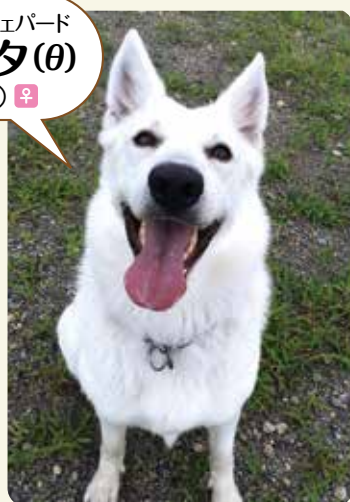


My Favorite Pet

横河マニュファクチャリング株式会社

山田 春之さん

ホワイトシェパード
シータ(♀)
(4歳)



運動する事が大好きな元気な子です。特にフリスビーが大好きで、毎日強請られて大変です(汗)。年に何回かはディスクドッグの大会にも参加しています。

それとも一つの顔と言うべきか？ シータはセラピードッグとして病院や施設を回り、障害者やお年寄りを笑顔にするお手伝いもしています。それと共に私たち家族の心も癒してくれます。シート、これからも元気で長生きしてね♥

けんぼだより 春号 募集!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

家族旅行、
家族団らん
春らしい風景
などの写真



応募
規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、春らしい風景、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

けんぼだよりNo.125掲載

締切

平成30年3月5日(月)

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所の加入

- 横河メータ&インスツルメンツ株式会社は、10月1日付けで横河計測株式会社へ事業所名が変更されました。

■組合加入事業所数 25事業所(12月末現在)

おすすめ

Healthy
Cooking

トマト鍋

トマト味の洋風鍋料理。
ふわふわ肉だんごが絶品!

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
422kcal

塩分
1.9g

調理時間
20分

肉だんごの鍋はボリューム感があり、トマトと相性ピッタリ。肉だんごにたまねぎのみじん切りを加えることで肉のくさがみけ和らいで味わいよく、つなぎに麩を使うことでふわふわの食感に仕上がります。トマト鍋のしめにはパスタがおすすめ! ゆで時間の短い、細めのもの(カッペリー二等)を使いましょう。



●材料(4人分)

豚ひき肉……………300g	たまねぎ…小1/2個(75g)
卵……………1個	トマト水煮缶詰(ホール)……………1缶(400g)
たまねぎ(みじん切り)	パジルの葉……………4~5枚
①……………小1/2個(75g)	② 水……………1,200ml
塩……………小さじ1/4	③ 固形スープの素……………3個
こしょう……………少々	塩・こしょう……………各少々
麩……………5個(約15g)	
じゃがいも…大2個(400g)	

【鍋のしめに】

スパゲティ(細めのもの)……………100g
粉チーズ……………大さじ1

●作り方

- ①麩はポリ袋に入れてめん棒などでたたき、細かくします。
 - ②①と麩をよく混ぜて、12等分し、丸めます。
 - ③じゃがいもは皮をむいて、くし形に切ります。たまねぎは1cm幅のくし形に切ります。
 - ④鍋に②を合わせて火にかけ、煮立ったら③を加えます。トマトをつぶしながら加えます。②に火が通ったら、パジルを手でちぎって散らします。
- ★鍋のしめ:残った汁を温め、スパゲティを3等分くらいに折って入れ、好みのかたさになるまで煮ます。好みで粉チーズをかけます。パスタを入れたら、こげやすいので時々混ぜましょう。

撮影:中里一暁 / 料理:ベターホームのお料理教室