

出産祝品のお知らせ



組合では0歳児で加入されたお子様を対象に育児書籍・ベビー消耗品等の中から好きな商品をお選びいただき、プレゼントしております。(5,000円までは組合負担)

出産祝品のご案内につきましては、赤ちゃんのご加入後に組合からご自宅宛てにお送りしております。赤ちゃんの健やかなご成長・発育とご家族が安心して楽しい育児ができますよう、お役立ていただければと存じます。

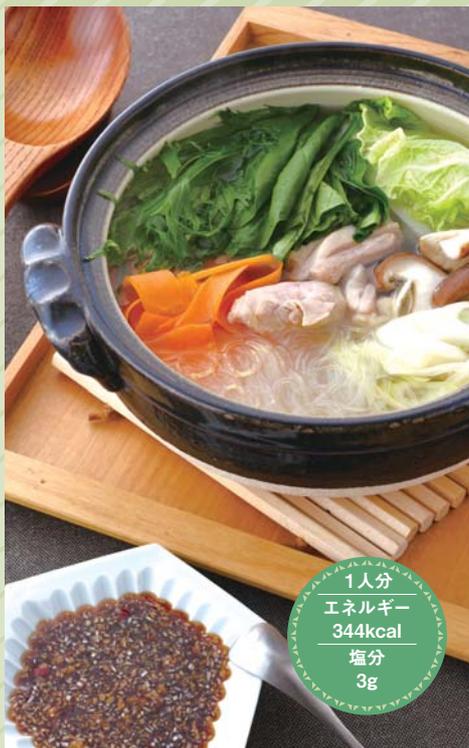
まだお申込みいただいていない方につきましても、是非お申込みください。

皆様のお申込みを心よりお待ちしております!!



ピリからだれの鍋物で体を芯から温める

野菜たっぷり鶏の中華風水炊き



1人分
エネルギー
344kcal
塩分
3g

寒

さが厳しくなる季節、体を温めるには、鍋物がいちばん。鶏肉と野菜をたっぷり使った水炊きは、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど、栄養バランスのよい一品です。これに中華風のたれを合わせると、ポカポカ効果がさらに高くなります。たれに使っているのは、体を温める働きのあるねぎやにんにく、とうがらし。そのほかオイスターソースやごま油なども加え、ピリッと風味豊かなたれに仕上げているので、淡白な鍋物との相性もぴったりです。

❁ つくり方

- 1 鶏肉は一口大に切り、長ねぎは斜め切り、はくさいは短冊切り、みずな、ほうれんそうは4cm長さに切り、しいたけは軸を切って半分に切る。にんじんはピーラーで薄切りにする。
- 2 はるさめは熱湯で戻し、食べやすく切る。
- 3 たれ用の長ねぎ、にんにくはみじん切り、とうがらしは輪切りにし、残りの材料と混ぜ合わせる。
- 4 なべに水5カップ(分量外)、こんぶ、酒、にんにく、しょうがを入れて煮立て、こんぶを取り出した後、①、②を入れて煮る。③をつけて食べる。

❁ 材料(2人分)

鶏もも肉	200g
長ねぎ	1本
はくさい	2枚
みずな	100g
ほうれんそう	100g
しいたけ	4枚
にんじん	½本
はるさめ	30g
長ねぎ	3cm
にんにく	¼かけ
とうがらし	1本
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	小さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ½
だしこんぶ	10cm
酒	大さじ2
にんにく(薄切り)	½かけ分
しょうが(薄切り)	½かけ分(親指の先程度)

