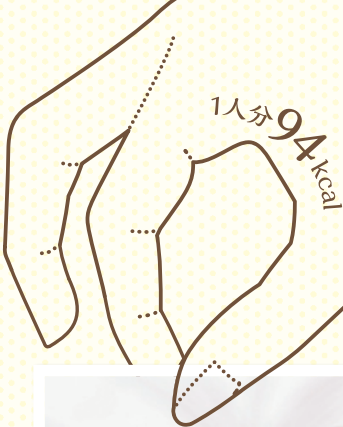


お手軽食材が ヘルシーメニュー に大変身!



アンチエイジング ヘルシーポイント
 さばに含まれる EPA や DHA は生活習慣病予防や脳の活性化などアンチエイジングの味方。酸化しやすいので缶を開けたら早く使い切りましょう。みそ汁に缶汁を少量使うとだしなしでもおいしくつくれます。

缶汁のうま味で、だしいらす! さば缶みそ汁

〈材料(2人分)〉

さば水煮缶…50g
(汁気を切ったもの)

もやし…1/2袋(100g)
にら…1/4束

みそ…大さじ3/4～1
おろししょうが

…1/2かけ分

一味とうがらし…少々

水…120ml

A 酒…大さじ1

さば缶の汁…大さじ1

〈つくりかた〉

① さば水煮缶の汁はとっておき、さばはほぐす。

② もやしは洗って水気を切る。にらは長さ2cmに切る。

③ 小鍋に〈A〉を煮立て、もやしを入れてさっと煮る。①のさば、にらを加え、軽く火を通す。みそを加え、煮立ってきたら火を止めて器に盛り、おろししょうがと一味を添える。



料理：今泉久美 写真：片柳沙織 構成：大嶋律子(ジラフ)

ヘルシー クイズ

💡 Healthy QUIZ! 💡

Q レナウングループ健保が行っている「乳がん検診」の補助上限額が、今春増額されます。ズバリ、上限額はいくらでしょうか。

- A 2,500円**
- B 5,000円**
- C 10,000円**

ク	ツ	シ	タ	ス	ソ
ラ	イ	イ	ト	キ	リ
イ	シ	バ	シ	ー	
マ	ン	カ	メ	グ	
マ	ッ	カ	ン	ガ	ル
ク	エ	ン	ホ	ス	
ス	リ	エ	ン	ス	ト

秋号のクロスワード
正解：パスソルト

ヒントは今号の3・6ページに!

正解者の中から抽選で10名の方に
下記「記念品」のいずれかをプレゼント

1

スターバックス
オリガミパーソナル
ドリップコーヒー



2

NINA'S
リーフティー
バックセット



[応募方法]

◎本誌同封の応募用紙(FAX)または、ハガキでご応募ください。

◎記入事項：クイズの解答、希望の記念品番号、住所、被保険者氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、所属事業所、部署名(店名、ブランド名)、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げて欲しいテーマをご記入ください。

◎送付先：〒135-0063 東京都江東区有明 3-4-10 TFT ビル西館 9階 レナウングループ健康保険組合「ヘルシークイズ(No.103)」係 FAX：03-4521-8159

[締め切り] 2016年5月31日(火)

★ご応募にあたりご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。

※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。