

三重県市町村職員共済組合

m i e

共 済 N E W S

2

2025年
2月
No.662

C O N T E N T S

新組合会議員・役員のご紹介	P.2~3
退職を予定している組合員の皆さんへ	P.4~6
医療費対策委員会の報告	P.7
万が一のときに受けられる年金	P.8~9
特定健康診査・特定保健指導の実施状況報告	P.10
入学貸付・修学貸付のご案内	P.11
活用していますか?ジェネリック医薬品	P.12~13
振込手数料ご負担のお願い	P.15

川越電力館テラ 46 (川越町)

人と地球の共生と未来をテーマとした展示施設で、「テラ」はラテン語で地球、「46」は地球誕生から46億年であることに由来しています。直径29メートルの地球儀の内部に展示エリアがあり、エネルギーについて身近に学ぶことができます。



栄養バランスのとれたヘルシー鍋 鶏と野菜の水炊き 薬味だれ

1人分 エネルギー 209kcal 塩分 2.3g

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 骨付き鶏肉…… 200g | しょうが(すりおろし)…………… 1かけ分 |
| 絹ごし豆腐…… 1/2丁 | だし…………… 大さじ5 |
| 白菜…………… 1枚(100g) | 薄口しょうゆ |
| しいたけ…………… 2枚 | A ……大さじ1と1/2 |
| にんじん…………… 1/4本(50g) | 酢…………… 大さじ1 |
| 三つ葉…………… 1/2束 | 白すりごま小さじ1 |
| 長ねぎ(みじん切り)…………… 1/8本分 | B [水…………… 3カップ |
| | 酒…………… 大さじ1 |

作り方

- 1 鶏肉は、ぶつ切りにする。豆腐、白菜は、ひと口大に切る。しいたけは、軸を取って半分に切る。にんじんは、ピーラーで薄くスライスする。三つ葉は、5cm長さに切る。
- 2 長ねぎとしょうが、Aを混ぜ合わせ、薬味だれを作る。
- 3 鍋にBと①の鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で15分ほど煮たら、①の豆腐、白菜、しいたけを加え、火が通ったら、にんじんと三つ葉を加えてさっと煮る。
- 4 ③の具材を、②の薬味だれにつけていただく。



バラエティに富んだ食材を入れて



いろいろな食材を食べられる鍋料理は、栄養バランスを整えやすいといえます。生では食べられない量の野菜も、かさが減るので、たくさん食べられるほか、肉の脂肪も落ちるので、グンとヘルシーになります。理想的な栄養バランスにするには、

ビタミン・ミネラル豊富な野菜(にんじんなどの緑黄色野菜、白菜やねぎなどの淡色野菜)やきのこ類、たんぱく源となる肉や魚、豆腐など、バラエティに富んだ食材を入れること。栄養が偏らないよう、それらの食材を満遍なく食べることも大切です。