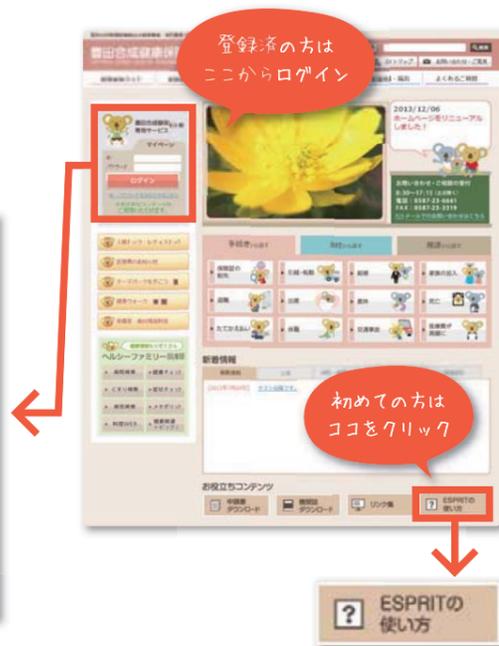


## 平成26年度 人間ドック申し込み方法

### 申込方法 1 パソコンやスマホで 健保組合ホームページ「ESPRIT」 「マイページ」から



パソコン スマートフォン



### 申込方法 2 「人間ドック出張受付窓口」にて

下記日程にて健保スタッフが工場を訪問し、昨年同様「出張受付」を行います。人間ドックは受診したいけど、パソコンでの申し込みができずに困っている方はぜひご利用ください。健保スタッフが代理入力にて予約申込みを行います。**当日は、本人確認のため「社員証」または「健康保険証」を持参ください。**

工場	開催日	工場	開催日	工場	開催日
尾西	1/14(火)、1/20(月)	平和町	1/27(月)、1/31(金)、2/3(月)	佐賀	2/3(月)
稲沢	1/16(木)、1/23(木)	春日	1/30(木)、2/6(木)	福岡	2/4(火)
瀬戸	1/17(金)	稲沢西	2/4(火)(10:00-12:00)	北九州	2/5(水)
森町	1/21(火)、1/28(火)	北島工場	2/5(水)		
西溝口	1/22(水)	TGAP(株)	1/24(金)		

\*開催場所: 食堂(稲沢西・北島工場は休憩所) \*開催時間: 昼休憩時間帯

### 申込方法 3 「申込書取寄せ用紙」を利用して申込書を提出

受診日は健保組合にて決定し、後日案内します  
“申込書取寄せ用紙”入手方法

豊田合成(株)	ノーツ連絡書・掲示板に添付の“申込書取寄せ用紙”を印刷する
豊田合成(株)以外	各事業所の総括担当者より“申込書取寄せ用紙”を受け取る
任意継続者	健保組合へご連絡ください

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5115 担当: 2G 小島

## 平成26年度 人間ドック一斉募集のご案内

- 募集期間** 平成26年1月10日(金)から平成26年2月7日(金)
- 受診期間** 平成26年4月1日(火)から平成27年3月31日(火)
- 受診対象者** 豊田合成健保組合加入者で以下の方
  - ①30歳以上の方→一部負担金あり
  - ②平成26年度中に30・40・45・50・55・59歳の年齢に到達する方  
→無償、オプションのみ一部負担金あり

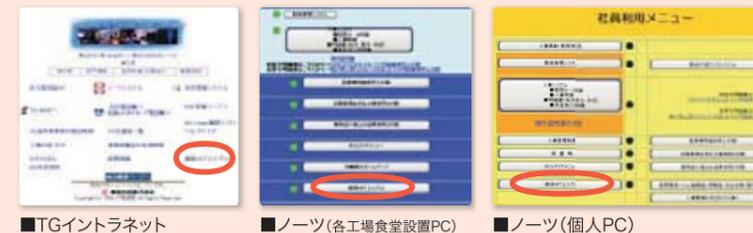
「健診機関」はP4-5を  
「申し込み方法」はP3を  
ご覧ください。



**一斉募集のメリット**  
・健診機関と受診日を申込者が選択できます  
→4月以降の随時募集は、愛知県地区の健診機関は「井之口診療所」のみとなります  
ご希望にそった「健診機関・受診日」の確保のため、今回の一斉募集でお申込みいただくことをお勧めします。

### 募集案内

- 豊田合成株** 平成26年1月10日(金)のノーツ連絡書・掲示板に案内を掲載  
健保組合ホームページ「ESPRIT」はTGイントラネットやノーツにリンクしておりますので是非ご利用ください。
- 豊田合成株以外** 各事業所の総括担当者経由にて案内



■TGイントラネット ■ノーツ(各工場食堂設置PC) ■ノーツ(個人PC)

### お知らせ

- その1 自己負担金額が改定されます**  
→税別料金は昨年同様ですが、消費税8%が適用されます  
(例: 平成25年度 税込8,400円(税別8,000円) → 平成26年度 税込8,640円(税別8,000円))
- その2 当健保加入者本人確認のため、人間ドック受診日に「保険証」を健診機関へご提示ください**  
→受診日当日に当健保の非加入者は、人間ドックにかかる費用が全額自己負担となります
- その3 遠隔地勤務の方について**  
→健保組合の契約健診機関がない下記遠隔地勤務の方は、自己負担を除く人間ドック費用を健保組合に請求することができます  
人間ドック受診時の自己負担金は8,640円です。8,640円を超えた分を受診料の補助金としてお支払いします。補助対象となる検査項目については、帳票にて確認ください。  
・対象拠点: 東京営業所・宇都宮営業所・大阪営業所・広島営業所・神奈川工場・岩手工場・田原工場  
・詳細は、健保組合ホームページ掲載の帳票「人間ドック受診計画申請・補助金申請書(立替分)」をご覧ください。

### 平成25年度 人間ドック未受診の方へ

井之口診療所では、随時申込みを受け付けております(～平成26年3月31日受診分が対象)。まだ申込みをされていない方はこの機会に平成25年度の人間ドックもぜひお申込みください。(申込みは健保組合ホームページ「ESPRITから」)  
平成25年度(平成26年3月31日まで)に30・40・45・50・55・59歳になる方は自己負担なしで受診できます。(有資格者のうち34%は受診申込みがありません(10月31日現在))ぜひこの機会にお申込みください!

**申込方法**  
森町病院・聖隷健康診断センター・九州健康総合センター・武雄杵島地区医師会→健保組合へご連絡ください。

# 健診機関一覧



人間ドック													レディースドック		特定健診	
対象者	30歳以上の加入者												[遠隔地事業所勤務者] 30歳以上の加入者	30歳以上の加入者(女性)	20歳以上の加入者(女性)	40歳以上の加入者(家族)
受診場所	愛知地区							静岡地区		九州地区		遠隔地の医療機関	一般コース	特化コース	かかりつけの医療機関	
	井之口診療所 稲沢市	大雄会ルーセントクリニック 名古屋市西区	名古屋東栄クリニック 名古屋市中区	守山健康管理センター 名古屋市守山区	三河安城クリニック 安城市	西尾幡豆医師会 西尾市	トヨタ記念病院 豊田市	公立森町病院 周智郡森町	聖隷健康診断センター 浜松市中区	九州健康総合センター 福岡県北九州市八幡東区	武雄杵島医師会 佐賀県武雄市		・地域巡回 ・大雄会ルーセントクリニック(名古屋市西区) ・エルズメディケア名古屋(名古屋市中区)			
自己負担(●印の検査)	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	10,800円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	なし	
実施期間	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	7月~10月		通年	
基本検査	身体測定	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	尿検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	血圧	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	血液検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	● (肝機能、痛風、 膵臓検査除く)	
	心電図	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
	胸部レントゲン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
	胃部レントゲン	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
	便検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
	腹部エコー	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●	●	●	×	
	肺機能	●	●	●	●	●	×	●	×	●	●	●	●	●	×	
	眼底眼圧検査	●	●	●	●	●	●	●	×	● (眼圧のみ)	● (眼底のみ)	● (眼底のみ)	●	● (眼底のみ)	×	
	聴力検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
	視力検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	×	
オプション検査	●腫瘍マーカー(標準設定) ●歯科検診(希望者のみ標準設定) ●免疫検査(希望者のみ標準設定) ●胃カメラ(医師から指示がある人) □肺がん検診(1,080円)	●胃カメラ(希望者のみ) □肺がん検診(1,080円)	●胃カメラ(希望者のみ) □肺がん検診(1,080円)		●腫瘍マーカー(標準設定)		●腫瘍マーカー(男性のみ標準設定) ●骨密度測定(女性のみ標準設定)			●乳がん検査(女性のみ標準設定) ●子宮がん検査(女性のみ標準設定)	●乳がん検査(女性のみ標準設定) ●子宮がん検査(女性のみ標準設定)		●腫瘍マーカー(標準設定) ●歯科検診(希望者のみ標準設定・ルーセントとエルズは設定なし) ●骨密度測定(標準設定) ●乳がん検査(標準設定) ●子宮がん検査(標準設定)	●乳がん検査(標準設定) ●子宮がん検査(標準設定)		

□のオプション検査(自己負担あり)は、一斉募集時に同時に申込できます。上記に掲載のないオプション検査をご希望の場合(費用は全額自己負担)は、問診票がお手元に届いてから、各自で医療機関へお問い合わせください。但し、井之口診療所は表記以外のオプションはありません。

4月からの随時募集は 井之口診療所 / 公立森町病院 / 聖隷健康診断センター / 九州健康総合センター のみの受付となります

(参考)九州地区利用者へ:新武雄病院を平成26年4月1日より追加を予定しております。詳細は、関係地区へノーツ等でご案内いたします。

# 冬を元気で **ホット** に過ごそう!

気温が低く空気が乾燥する冬。かぜやインフルエンザをはじめ、冷えや皮膚の乾燥など体調を崩しやすい季節でもあります。そんな冬をすこやかに過ごすために、日頃から気をつけておきたい健康管理のポイントをおさえておきましょう。

## かぜ・インフルエンザ対策

気温が低くなり、湿度が下がるほど細菌やウイルスは活発になります。一方、人間の体は低温になると免疫力が低下し、感染しやすくなります。これが冬にかぜをひきやすい理由の一つ。予防のためには、細菌やウイルスから身を守る環境と免疫力UPがカギになります。

### 細菌・ウイルスから身を守る!

- こまめな手洗い・うがい
- 室内の保湿(湿度50~60%をキープ)  
加湿器以外のテクニック  
洗濯物を部屋干し、やかんでお湯を沸かす、お湯をそそいだカップや濡れタオルを自分のそばに置く など



- 定期的な換気
- マスクの着用  
(顔にフィットする不織布製)



### 免疫力をUPさせる!

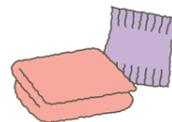
- 栄養バランスのとれた食生活  
1日3食規則正しく栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。特に免疫力を高める働きのあるビタミン類を野菜から多く摂りましょう。特に、ビタミンC(赤ピーマン・パセリ・芽キャベツなど)、亜鉛(牡蠣・豚レバー など)が不足しないようにすることも大切です。
- 十分な睡眠  
睡眠中は疲労回復のためのホルモンが分泌される大切な時間。睡眠不足は免疫力の低下につながります。
- 適度な運動  
からだを動かすことも大切。ただし、人混みを避け、汗をかいた後からだか冷えないように注意しましょう。

## 冷え対策

体が冷えているとつらいだけでなく、血行の悪化や内臓の機能低下を招きます。その結果、むくみや肌荒れ、肩こりや腰痛といった美容や健康面にさまざまな悪影響が出てきます。

### 服装で冷えを軽減!

冷えに弱いのは首の後ろとお腹周り。マフラーや腹巻などで保温を心がけ、室内にいるときはひざ掛け等を利用しましょう。



### 体の中から温める!

体を温める食べ物の例	体を冷やす食べ物の例
かぼちゃ・にんじん・ごぼう・たまねぎ りんご・ぶどう 紅茶・ほうじ茶・赤ワイン・日本酒 しょうが・香辛料	トマト・レタス・きゅうり バナナ・マンゴー・パイナップル コーヒー・緑茶・ビール・ウイスキー

しょうがに含まれるジンゲロールという辛み成分は、血液の循環をよくする効果があります。紅茶と組み合わせると、体の芯から温まります。

#### ジンジャーティーの作り方

- ①しょうが20g程度をすりおろす。
- ②紅茶に①のおろし汁小さじ1杯を飲む直前に加える

おすすめ!  
ジンジャーティーで  
ポッカポカ

## 扶養家族の資格確認を実施しました

「けんぽ&ききんNEWS『Wellness』4月号」でご案内したとおり、扶養家族(18歳以上の子どもおよび配偶者・父母兄弟等)の資格確認を実施しました。

証明書類のご提出等にご協力いただき、ありがとうございました。資格確認は、今後も毎年実施しますので、ご協力をお願いいたします。(資格確認は毎年実施することが法律で義務付けられています)

### ○18歳以上の子どもの資格確認結果

資格確認対象者547名中、既に就職していた方、年間収入が130万円以上あった方等65名が、資格確認を実施した5月に入ってから扶養削除を行いました。

### ○配偶者・父母兄弟等の資格確認結果

資格確認対象者3,603名中、既に就職していた方、雇用保険の受給を開始された方、所得証明書の収入(給与・年金・事業収入・農業収入等)が130万円(60歳以上は180万円)以上あった方等が扶養削除を行いました。

### 健保組合からのお願い

こんなとき扶養削除の手続きが必要です。事実が発生した日から原則5日以内に「健康保険証に関する届」で扶養家族の削除手続き(健康保険証の返却)をしてください。

①就職して健康保険証を取得したとき	②パート・アルバイト等で年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超える見込みのとき
③離婚したとき	④死亡したとき
⑤65歳以上の方で、障がい認定を受けており、後期高齢者の健康保険証を取得したとき	

### 扶養家族の資格確認では「所得証明書」が必要です。

扶養家族の資格確認では、「所得証明書」を必ずご提出いただくようお願いをしております。代わりに給与収入の源泉徴収票をご提出される方もいらっしゃいますが、給与収入のみしか確認できず、その他の収入(農業、株等)がないことが証明できません。そのため、その他の収入がないという証明も含め、「所得証明書」が必要となります。

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5103 担当:1G 森

## 接骨院・整骨院の正しい利用とは!?

柔道整復師が施術を行う接骨院・整骨院は病院での医療行為とは異なり、診療の内容により健康保険が適用されないケースがありますのでご注意ください。

### 健康保険がつかえるもの

- ・外傷性の捻挫・打撲・挫傷(肉離れなど)
- ・骨折・脱臼 応急手当を除き、あらかじめ医師が診察をしたうえで同意が必要です。

### 健康保険がつかえないもの

- ・交通事故など第三者行為によるケガ
- ・数年前に負傷した部位の痛み
- ・日常生活における疲れ・肩こり・筋肉疲労等
- ・業務上(通勤途中)災害での負傷
- ・症状の改善がみられない長期の施術
- ・病気によるしびれや痛み(神経痛・リウマチ等)
- ・同一の負傷で病院と接骨院に同時に治療を受ける場合

### 接骨院・整骨院にかかるときの注意点

- ①負傷原因は正確に伝える
- ②領収証を必ずもらい保管する
- ③施術を受けた際には、「療養費支給申請書」に記載されている「負傷原因・負傷名・施術回数・金額等」を確認し自身で署名捺印をしてください。白紙の申請書に署名するのは絶対にやめてください。

### 健保組合からのお願い

健保組合が接骨院・整骨院に支払う施術費は、みなさまからお預かりした健康保険料から賄われています。大切な保険料を正しく使うために健保組合では、**施術が健康保険適用できるか等を確認するため、「受診内容(負傷状況)等の照会」をさせていただくことがあります。**ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5112 担当:2G 飯田

ココが便利

- ポイント1 健康情報・知識に関するコンテンツが充実!
- ポイント2 健康保険の手続きや制度の説明が探しやすく、よりわかりやすくなりました
- ポイント3 スマホでも利用しやすくなりました
- ポイント4 機関誌「Wellness」のバックナンバーがご覧いただけるようになりました

パソコン・スマホからいつでもどこでもアクセスしよう! 健康情報も豊富に、各種申込みなども簡単・便利になりました

アドレスは今までと同じです!

新

平成26年1月から

# 豊田合成健康保険組合ホームページ『ESPRIT』

<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

豊田合成健康保険組合 検索



## マイページ

ポイント3

当健保組合加入者一人ひとりの便利な専用ページを用意しております。

- A** 既に『IDとパスワード』を登録の方  
そのまま入力しログインをクリックしてください。
  - B** 『IDとパスワード』の登録が未設定の方  
右下ボタン「ESPRITの使い方」をクリックし、画面に表示される指示に従って、IDとパスワードを設定してください。登録後はID・パスワードを入力して簡単ログイン。
- !** 登録したID・パスワードは忘れないよう管理してください。

マイページではこんなことができます!

- ◆健診の申込み…人間ドック・レディースドックの申込みや受診希望日の変更
- ◆「医療費のお知らせ」…みなさんや被扶養者の病院などでの医療費やお薬代の確認
- ◆ウォークイベントの参加申込み…健保連主催の「健康ウォーク(春・秋)」や「テーマパークを歩こう! 東山動物園」などの申込み
- ◆家庭常備薬の申込み…家庭常備薬や歯科用品、健康増進グッズなどの斡旋品の購入申込み



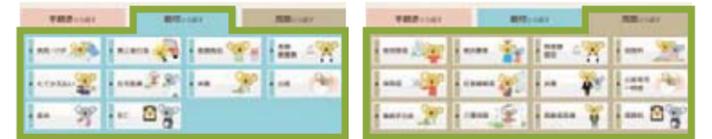
## こんなときどうする?!

ポイント2

- たとえば
- 病気やケガをして困った
  - 結婚や出産等で家族が増えたので健保組合の被扶養者にしたい
  - 子どもが就職したので扶養削除をしたい…

変わりゆく生活シーン別に、健保組合への届け出や手続き方法をご確認いただけます。申請に必要な書類もダウンロードOK。「こんなときどうすればいい?」と思ったらまずはここをチェックしましょう。

★探したい情報に早くたどり着けるよう、検索の方法を細かく設定しました



## 新着情報

みなさんにお届けしたい大切な情報をタイムリーに掲載します。

## 季節の窓

季節の草花等、四季の移ろいを感じるビジュアルを掲載します。  
第1回目は「福寿草」  
キンポウゲ科の多年草。春を告げる花の代表であり、そのため「元日草(ガンジツソウ)」「朔日草(ツイタチソウ)との別名があります。花言葉は「永遠の幸福・思い出・幸福を招く・祝福」

## ヘルシーファミリー倶楽部

ポイント1

パスワード:tgkp1961を入力して、ご利用ください。

- さがす・調べる**  
『病気』『くすり』『病院』  
病気や薬のことについて詳しい解説がご覧いただけます。また、病院についてはエリアや路線別に医療機関を検索することができます。
- ヘルシーチェック**  
現在の生活習慣や自覚症状など、あてはまる項目にチェックを入れると、健康状態や病気の可能性が分析され表示されます。改善・対処法も提案してくれるので安心です。
- ヘルシーレシピ**  
「メタボ対策」「野菜がたくさん摂れる」など目的別のレシピをご紹介します。健康になれる料理のレパートリーが増えること間違いなし!

- メタボ対策ナビ**  
生活習慣改善のアドバイス や健診の活かし方などメタボ改善に役立つ情報をご案内。
- 新着ピックアップ**  
季節の健康管理や気になる 病気など、最新の健康・医療情報を定期的に発信します。
- 電子図書館**  
健康や医療に関する書籍を 中心に、100冊以上がいつでも画面上で読み放題。「レシピ」などキーワード検索が可能。また、ブックマークをして、メモ書きをすることができます。

初めての方はココをクリック



例:ヘルシーレシピの一例(画面)

## お役立ちコンテンツ

ポイント4

各種申請書、機関誌「Wellness」のバックナンバーはここからすばやくダウンロード。公的機関のサイトへアクセスできるリンク集もご利用ください。

見やすく、内容も充実した。毎日の健康増進に活用してください。



# 第12回 テーマパークを歩こう!! ~in東山動植物園~ 開催しました

11月9日(土)、毎年恒例となりましたファミリーウォーキングを名古屋市東山公園動植物園にて開催しました。異常気象の続く平成25年の晩秋でしたが、当日は絶好のウォーキング日和に恵まれ、当健保加入のご家族や職場の仲間など例年並みに1,914人の参加者があり、それぞれにクイズの答えを探すウォークラリーを楽しんでいただきました。

東山動植物園ではアジアゾウ舎のリニューアルもおこなわれており、進化しつつある同園に新たな発見ができ、楽しい一日を過ごしていただきました。

来年以降も当健保では、工夫を凝らして開催いたします。今年の参加者はもちろんのこと、新たな参加者もお待ちしておりますので、是非ご参加ください。



クイズラリーの答え

1 インドサイの体高は? (1) ①1.2m ②1.5m ③1.8m ④2.0m	7 メキシコワサビは、どこで採れる? (2) ①チボレレンジ ②チボリンゴ ③チボバナナ
2 アジアゾウ舎は、一匹の飼育員がいます? (2) ①2匹 ②6匹 ③10匹	8 ニホンカモシカの分布地があるのはどこ? (3) ①山の上 ②山のふもと ③谷の中
3 キンパングーのオスの平均体重は? (2) ①33kg ②43kg ③53kg	9 ストラーナの新着Tシャツの価格帯は? (2) ①100~200円 ②300~600円 ③700~900円
4 オアロフレードックは、何匹の動物? (3) ①1匹 ②2匹 ③3匹	10 ザボウの歯は、コフリの歯の何割? (2) ①10割 ②30割 ③50割
5 ヤブイタの産卵場所は? (1) ①山の上 ②山のふもと ③谷の中	11 コアラの新着Tシャツの価格帯は? (3) ①0.5~1円 ②1~12円 ③30~35円
6 カバの歯の長さや重さを測るのはいづれ? (3) ①歯 ②歯肉 ③歯茎	12 ホンドギツネは、どのような場所で行動する? (1) ①山の上 ②山のふもと ③谷の中

**予告** 健保連愛知主催 **春の健康ウォーク 開催決まる!**

平成26年4月5日(土)愛知県森林公園にて  
参加募集・イベントの詳細は、2月中旬頃当健保HPなどでご案内します。

医療費がたくさんかかったら...

# 医療費控除

節税対策を忘れずに!!

## ★医療費控除額はこうして決まる

$$\text{1年間に支払った医療費} - \text{健康保険・生命保険の給付金} - \text{10万円または所得総額の5\% (いずれか少ないほう)} = \text{医療費控除額 (最高限度額 200万円)}$$

この金額がすべて戻ってくるわけではなく、この金額をもとに、戻ってくる税金の額が決定されます。

## ○控除の対象となる医療費

- ・病院で支払った治療費
- ・治療のための医薬品購入費(市販薬を含む)
- ・病院へ入院するための費用、通院費用
- ・治療のための柔道整復、鍼灸などの施術費
- ・治療のための義歯、松葉杖、補聴器の購入費
- ・妊娠から産後までの診療および出産の費用
- ・医師が行う不妊治療の費用
- ・子どもの不正咬合の歯科矯正費
- ・在宅療養における看護師などの費用 …など



## ×医療費控除の対象とならない医療費

- ・健康診断、人間ドックの費用
- ・治療が目的でない、予防のための医薬品購入費
- ・近視や遠視のメガネ、コンタクトレンズ代
- ・美容整形の手術代 …など



普段からやっておこう

## 医療費控除を受けるために

### 領収書はキチンと保管する

医療費控除を受けるには、医療費の領収書を確定申告書に貼付するか、確定申告書提出時に提示しなければならないので、大切に保管しておきましょう。

### 領収書のない交通費はメモしておく

通院や入院時の交通費も医療費控除の対象となります。そのつど、日付、経路、運賃をメモしておきましょう。ただし、マイカーのガソリン代や駐車料金は対象になりません。

## 確定申告の手続き

時期	今年(2014年)は2月17日から3月17日の1ヵ月間です。ただし、還付申告については1月から受け付けてもらえます。	国税庁のホームページで申告書の作成ができます! <a href="http://www.nta.go.jp">http://www.nta.go.jp</a> 詳細については、最寄りの税務署へお問い合わせください。
必要なもの	医療費の領収書(原紙)が必要です。また、給与の源泉徴収票、印鑑も必要です。	

## 便利な確認ツール! 「医療費のお知らせ」で通院履歴をチェック

当健保では、みなさんがかかった医療内容を「医療費のお知らせ」としてホームページのマイページ等でお知らせしています。領収書と照合してしっかり内容を確認しましょう。

**医療費のお知らせはここから!**

※初めての方は「マイページ」の登録が必要です。詳しくはP9をご覧ください。



# 冬の万能

## 味噌ダレ

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



● Food Coordinator ●



今回の先生は  
栗山 小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、注目の塩麹を使った味噌ダレと相性バッチリのステーキを教えてくださいました。

### 甘辛い味が食欲をそそる冬の濃厚味噌ダレ

#### 材料 2 人分

タマネギ ..... 1/2 個 赤味噌 ..... 40g  
水 ..... 200cc ショウガ、ニンニク... 各 10g  
エノキ ..... 1/2 束 塩麹 ..... 大さじ 1  
合わせ味噌 ..... 大さじ 1

#### ● つくり方 ●

- ① タマネギはすりおろしておく。
- ② ボールに水と、石づきを落として細かく切ったエノキを入れ、攪拌します。
- ③ 小鍋に塩麹以外の材料を入れ、弱火で10分加熱した後、火を止めて塩麹を加えます。そのまま置いて粗熱をとったら、冷蔵庫で保存します。



### キノコ味噌ダレのステーキ

#### 材料 2 人分

牛肉 (赤身・ステーキ用) ..... 300g  
シメジ、エリンギ ..... 各 1 パック  
味噌ダレ ..... 50g  
塩・コショウ ..... 適量

#### ● つくり方 ●

調理時間 / 約 30 分

- ① 牛肉は厚さ 2 cm ほどにスライスし、肉たたきでたたいた後、塩・コショウをしておく。シメジとエリンギは石づきを落とし、シメジは長さ 1.5cm、エリンギは 1×1.5cm のうす切りにカットします。
- ② 火にかけてたフライパンにシメジ、エリンギを入れ、からいりして炒めます。
- ③ 火にかけてた鍋に味噌ダレ、②を入れて、軽く煮込んでおきます。
- ④ 牛肉は脂が落ちるように網にのせてオーブンで焼きます。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、ソースをかけ、お好みでブロッコリー(分量外)を添えればできあがり。



濃厚なキノコ味噌ダレがマッチするボリユーム満点の赤身ステーキに

この料理にぴったり

253 kcal (一人分)

塩分 1.2g

#### この料理にも使える! 味噌ダレ

- 肉などを漬けて下味を付けるときにも便利
- 湯豆腐につけて深みのある味わいに
- オムライスのソースや味付けにも最適
- みそカツ丼の煮込みソースとしても最適

### コシを使ってもっとヘルシーに!

牛肉を減らして、その分を豆腐で代用するので  
**66kcal ダウン!!**

※牛肉(70g)を1/2にスライスして中に小麦粉を薄く塗り、水切りした木綿豆腐(50g)をサンド。180度のオーブンで12分揚げれば、できあがり。

