

おすすめ!

夏旅

ご用意しています!



JTB-CWT個人旅行販売課経由でお申し込みいただきますと補助金の対象となります。

補助金額

1泊につき 大人3,000円(子供は1,500円)

※年間(4/1~3/31)2泊まで利用可能

●宿泊日の前日から起算して7日前までにJTB-CWTへご予約ください。

●ご予約は、横河電機健保専用ページからのWEB予約、または、E-Mail、電話のいずれかになります。

※電話が大変つながりにくくなっていますので、ご旅行の申込はWEB予約をおすすめします。WEB予約なら申請書の提出を省略することもできます。

●WEB予約・補助金利用詳細は、横河健保ホームページからJTB-CWTのページへアクセスしてください。

横河健保ホームページ <http://www.yokogawakenpo.or.jp/>

[[「JTB契約保養所」](#) ページの]

[[WEB予約](#) JTB-CWTプライベートデスクホームページ]

[[利用詳細](#) 補助金ご利用方法]

お問い合わせ窓口

JTBビジネストラベルソリューションズ
BTM第6営業部
個人旅行販売課(国内)

東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント
Tel. **03-5548-8565** FAX. **03-5548-8378**
E-Mail privatedesk@jtb-cwt.com

■営業時間 9:30~17:30
■定休日 土曜・日曜・祝日・
12月29日~1月3日

けんぽだより秋号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

家族旅行
家族団らん
秋らしい風景
などの写真

締切 平成28年9月5日(月)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNO.119掲載

住所 〒180-8750

担当 武田

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。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、電話番号を明記の上、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください)



おすすめ
Healthy
Cooking

揚げなすと夏野菜の 和風冷やしサラダ

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
291kcal

塩分
0.7g

調理時間
25分



●料理メモ

肉厚でジューシーな赤パプリカのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上、β-カロテンは20倍以上と豊富。生でも食べやすいが加熱してもビタミンCの損失は少なく、β-カロテンを効率よく摂取するには油で炒めるのもオススメ。また、カプサンチンという色素成分には強い抗酸化作用があり、造血作用のある葉酸も多く含まれています。

●材料(2人分)

えび……………50g
真だこの足……………100g
なす……………1個
冬瓜……………100g
枝豆(さやから出したもの)
……………1/4カップ
オクラ……………2本

赤パプリカ……………1個
トマト……………1個
A だし……………2カップ
酒……………大さじ4
みりん……………大さじ4
揚げ油……………適量

●作り方

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、たこは小さめに乱切りし、サッと流水で洗って水気を押さえておく。
- ②なすはヘタを取って乱切りし、170度(中温)の油で素揚げし、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③冬瓜は薄皮をむき、5mmの厚さに食べやすく切る。枝豆はかるく茹でてさやから出す。オクラは塩少々(分量外)を振り、手でうぶ毛をこすって水で流して小口切りにし、赤パプリカとトマトは乱切りする。
- ④鍋にAを入れて煮立て、①以外を入れて冬瓜が柔らかくなるまで煮る。残りを加えて弱火にしてさらに2~3分程煮たら火を止める。
- ⑤そのまま粗熱が取れるまでおいたら冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付ける。

料理：(料理研究家・栄養士) 今別府靖子 撮影：今別府絳行