

国内旅行

健保宿泊補助金のご案内

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。

JTB-CWT
にお申込み
ください

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/>

[保養所] ページの「JTB契約保養所」 → 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

けんぼだより 夏号 募集!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

家族旅行、
家族団らん
夏らしい風景
などの写真



応募規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、夏らしい風景、思い出の写真など
 - 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、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

送り先 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 担当:武田

ロケーション M76-2

賞品 採用の方へ粗品贈呈

発表 けんぼだよりNO.122掲載

締切 平成29年6月19日(月)

おすすめ
Healthy
Cooking

鯛のハーブ焼き

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 262kcal	塩分 0.4g	調理時間 25分
--------------	---------------------------	------------	-------------



●料理メモ

ハーブには「香り」「色」「辛みをつける」という特徴があり、とくに肉や魚などの臭みを抑える効果がある。また、ハーブを上手に使うと、塩分を控えながら美味しく仕上げることもできるのも大きなメリット。血圧が気になる人は、調味料の選択肢として利用したい。ローズマリーは肉や魚のソテーに、タイムは煮込み料理にも向いている。

●材料(2人分)

鯛の切り身……………2切れ	新じゃが芋……………2個
「塩、こしょう……………各少々	プチトマト……………2個
▲ローズマリー……………適量	にんにく(みじん切り)…1かけ
タイム……………適量	レモン……………1/2個
新玉ねぎ……………1/2個	オリーブ油……………大さじ1

*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

●作り方

- ①鯛に▲の塩、こしょう、刻んだハーブをまぶして10分ほどおく。
- ②新玉ねぎは薄切りにする。新じゃが芋はよく洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ③加熱したスキレット(フライパンでも可)にオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら鯛の皮側から焼く。フライ返しで身を押さえて皮はパリッと焼き上げ、裏側も同じように焼いて、いったん皿などに取り出す。
- ④オリーブ油(分量外)を少し足して②を炒め、③の鯛を戻し、レモンとローズマリー(少量)を添える。

料理：(料理研究家・栄養士) 今別府靖子 撮影：今別府絳行