

家庭用常備薬等補助幹旋のお知らせ

被保険者ならびにご家族の皆様の健康保持・増進のため、家庭用常備薬等の補助幹旋を実施(年2回)しております。

健保より
500円
補助します!

📦 ご購入の際には健保から**500円補助**します。(申込期間中に被保険者1回限り)

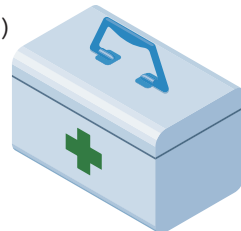
📦 お申込方法(下記3つのいずれか)

Web <https://shop.sukoyaka.life/shop/k/yokogawa/>にアクセス
(IDとパスワードの入力が必要となります。お手元に保険証をご用意ください)

FAX } 本誌に差込の申込書にて、FAXもしくは郵送
郵送

📦 申込締切日：**令和3年3月31日(水)** ※締切後の受付はできません。

📦 申込商品の合計額が1,000円以上の場合は送料無料で。



横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

■事業所名の変更

●横河電子機器株式会社は令和2年10月1日付けで株式会社YDKテクノロジーズへ事業所名が変更されました。

■組合加入事業所数：26事業所(12月末日現在)

けんぽだより 春号

募集!

賞品を
差し上げます!
お気軽に
ご応募ください!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

家族旅行、
家族団らん
春らしい風景
などの写真



締切 令和3年3月5日(金)
発表 けんぽだよりNo.136掲載
賞品 採用の方へ粗品贈呈
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 外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-36475
ロケーション M76-2

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。CD、DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

おすすめ

Healthy
Cooking

さけのにぎやかチーズクリーム煮

さけやだいこんなどの旬の食材を、チーズが溶け込んだ濃厚なクリーム煮に仕立てました。冬にぴったりのリッチな味わいです。

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
348kcal

塩分
1人あたり
1.5g

調理時間
30分



●材料(2人分)

生さけ…2切れ(200g)	水…250ml
だいこん…100g	A スープの素…小さじ1/2
にんじん…50g	クリームチーズ…30g
かぼちゃ…100g	B 牛乳…100ml
ブロッコリー…50g	バター…10g
コーン…30g	C 小麦粉…大さじ1

●作り方

- ①〈準備〉BのチーズとCのバターをそれぞれのボールに入れて室温におき、指で押すとへこむくらいにやわらかくしておく。
- ②さけは骨を除いて3~4つに切る。
- ③だいこん、にんじん、かぼちゃは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ④ブロッコリーは小房に分け、ラップをして電子レンジで1~2分(500W)加熱する。
- ⑤鍋にAを沸かし、さけを入れて火を通し、とり出す。煮汁のアクをとり、続いて、だいこん、にんじんを入れる。5分ほど煮たら、かぼちゃを加えてさらに約5分煮る。
- ⑥チーズと牛乳B、バターと小麦粉Cをそれぞれよく混ぜる。⑤が煮えたら、BとCを順に加えながら混ぜる。
- ⑦とろみがついたら、さけ、コーンとブロッコリーを加え、塩小さじ1/6、こしょう少々(各材料外)で味をととのえる。

●料理メモ

ブロッコリーは煮ると色が悪くなるので、別に加熱したものを最後に加えると彩りのよい仕上がりに。また、さけに含まれる赤い色素、アスタキサンチンは抗酸化力が強く、血中の悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

撮影：大井一範 / 料理：ベターホームのお料理教室