



# けんぽだより冬号 表紙写真募集!

**締切** 平成 18 年 12 月 8 日 (金)  
**発表** けんぽだより NO.80 掲載  
**賞品** 採用の方には、粗品贈呈  
**応募規定** スナップ写真で結構です。  
 会社名 (職場)、氏名、電話番号を明記の上、  
 送付お願いします。  
 (写真の裏にも記入してください)

**送り先** 横河電機健康保険組合  
**住所** 〒180-8750 東京都武蔵野市中町 2-9-32  
**ロケーション** M 76-2  
**担当** 武田  
 外線 0422-52-5521  
 横河電機株式会社  
 内線 731-26475



## 横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所の脱退：スマートIDテック株式会社が 7 月 31 日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。  
 組合加入事業所数：28 事業所 (8 月末現在)

# 旬のヘルシークッキング

## Healthy Cooking 秋のキッシュ



調理時間  
**120分**  
 (作り方⑥まで：90分、  
 ⑦-⑩まで：30分)  
 エネルギー1人分  
**556kcal**

キッシュのおしゃれな感じは、女性に特に人気です。  
 旬の味を加えてみんなで季節を味わいます。  
 冷凍パイシートを使えばより簡単。

### 作り方

- ① A は合わせて大きなボールにふるい入れます。冷たいバターを粉の中で 7 ~ 8mm 角に切り、さらに手で粉とこすり合わせるようにして、そばら状にします。
  - ② とき卵を混ぜます。生地を押し付けるようにして、ひとつにまとめます。
  - ③ 台に取りだし、生地を半分に分けて重ねて押し付け、3 回ほど繰り返します。ポリ袋に入れ、めん棒で袋いっぱいのにばします。冷蔵庫に約 1 時間おきます。
- パイ皮の下焼きをする
- ④ 袋を切り開いてパイ生地を出し、さらにめん棒でのばして、オープン皿の大きさにします。
  - ⑤ オープン皿にオープンシートをしき、パイ生地をしきこみます。フォークで縁を押え、底はつついて空気穴をあけます。余分な生地は切り落とします。
  - ⑥ 底面にアルミホイルをのせ、製菓用重し 300g を全体にのせます (ない場合は米でも代用できます)。約 240 (ファン付き 220) のオープンで 10 分ほど焼き、濃い茶色になったら、重しとアルミホイルをそっとはずします。
- 具の下ごしらえ
- ⑦ 生栗は皮をむいて、形がくずれない程度にゆでます。
  - ⑧ たまねぎ、マッシュルームは薄切りにします。ハムは 1 x 3cm 角に切ります。ほうれんそうはゆで、3cm の長さに切ります。
  - ⑨ ⑧ をバターでいため、塩、こしょうで調味します。
- 食べる 20 分前にオープンへ
- ⑩ ボールに卵をとき、生クリームを混ぜて、⑨ の具をざっと混ぜます。パイ皮に流し入れ、栗を並べ、チーズを散らします。
  - ⑪ 約 180 (ファン付き 160) のオープンで 20 分ほど、全体が色よくなるまで焼きます。

### 材料 (外寸 30cm 角のオープン皿 1 枚分・約 8 人分)

パイ生地	具
*冷凍パイシート 450g でも。	栗 (生または甘露煮)..... 20粒
A (強力粉.....30g	ほうれんそう..... 1束 (200g)
薄力粉..... 250g	たまねぎ..... 1個 (200g)
バター.....80g	マッシュルーム..... 1・1/2パック (150g)
卵.....2個	ロースハム..... 100g
(打ち粉)強力粉..... 少々	バター..... 20g
ポリ袋 (幅25cm以上)... 1枚	塩..... 小さじ3/4
	こしょう..... 少々
	卵..... 6個
	生クリーム..... 200ml
	ピザ用チーズ..... 100g

料理：財団法人 ベターホーム協会 写真：吉田和行