

我が家のペット自慢

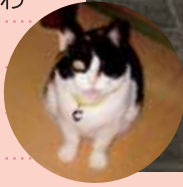


横河電子機器株式会社
望月 二三枝 さん

名前は「にゃんにゃ」。高校1年になる息子が小学校2年のときに拾ってきました。家に来たときから左目はありません。でも、毎日家の中を元気に走り回っています。

特技は靴下をくわえてなきながら褒めてと言わんばかりに持って来ることです。

いつも1人で寂しいのか私が会社から帰ると車の音でわかるらしく玄関で出迎えてくれます。



保養所の利用手続きが一部変更になりました!

●YPKツーリスト横河取扱い保養所(海外を除く)

これまでは、すべてYPKツーリスト横河を通じての宿泊予約が必要でしたが、JTB、近畿日本ツーリストのパッケージツアーを利用しての宿泊の場合は個人予約できるようになりました。但し、宿泊先が指定されたパッケージツアーに限ります。

個人予約した場合は、補助金を請求する際に宿泊確認のため領収書(写)の添付が必要となります。

詳細は、健保組合ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)「保養所ガイド」をご覧ください。

●平成22年度健保契約保養所料金表は3月初旬、健保組合ホームページ「保養所ガイド」に掲載します。



家族旅行
家族団らん
春らしい風景
などの写真

けんぽだより春号 表紙写真 & 我が家のペット自慢 募集!



締 切 平成22年3月5日(金)
発 表 ①表紙写真 } けんぽだよりNO.93掲載
 ②ペット自慢 }
採用の方には、粗品贈呈
賞 品 ①表紙写真 スナップ写真で結構です。
応募規定 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
M76-2
ロケ-ション
担 当 武田 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475



おすすめ Healthy Cooking



調理時間 **15分** エネルギー1人分 **329kcal**

余ってしまった食材も、ほんの少し手間をかけるだけで、ぜいたくな一杯になります。インスタントのだしの素も便利ですが、「けずりかつお」できちんだしをとれば、おいしさがさらにアップ。なお、ごはんはぜひ熱いものを使って。だしがさめてしまうので、冷やごはんを使う場合は電子レンジなどで温めましょう。

お好みだし茶漬け

撮影:大井一範
料理:財団法人 ベターホーム協会

お好みの具で、かんたんに作れます。お正月に使いきれなかった材料でも。

材料(4人分)

ごはん	600g	糸みつば	スポンジ1個(15g)
油揚げ	1枚	だし	カップ4
しょうゆ	小さじ1	A	[うすくちしょうゆ 大さじ1 塩 小さじ1/2]
からしめんたいこ	1腹	練りわさび	
かまぼこ	50g	きざみのり	少々
たくあん漬け	40g		

作り方

- 油揚げは、油をひかずにフッ素樹脂加工のフライパンで両面を焼きます。焼き色がついたら、両面にしょうゆを塗り、乾かす程度に焼きます。あら熱がとれたら、食べやすく切ります。
- みつばは、2cm長さに切ります。めんたいこは、7~8mm厚さに切ります。かまぼこ、たくあんは、細切りにします。
- 鍋にだしを温め、Aで調味します。
- 皿に①②を彩りよく並べます。器にごはんを盛り、具、わさび、のりをのせ、熱々の③をかけて食べます。