

お知らせ

宿泊補助金のご案内

4月より宿泊補助金の利用方法が変わりました。
ぜひ、一度下記JTB-CWTのホームページをご参照ください!

健保補助金のご案内

とっても便利で
簡単!

国内旅行

1. WEBでの申し込みで24時間申し込みOK!
JTB-CWTホームページより簡単申込み。
WEBで申し込みだと補助金申請も同時で簡単!
2. クレジットカードで決済も可能!
手数料なしでカード決済ができます!
3. パッケージツアーでも補助金適用できます!
エースJTBのパフレット商品でも、
他社商品でも補助金適用です。(一部除外商品あり)

補助金利用の
お問い合わせ&
お申し込み

JTB-CWTプライベートデスク ■営業時間 9:30~17:30(土日祝休)
ホームページ <https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo/>
横河電機健保補助金利用専用ダイヤル TEL.03-5245-9823 FAX.03-5245-9557
補助金利用の詳細に関してはホームページの補助金ご利用方法をご参照ください。

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 ・ 横河フィールドエンジニアリングサービス株式会社は4月1日付けで
横河ソリューションサービス株式会社へ事業所名が変更されました
- 事業所の脱退 ・ 横河ソリューションズ株式会社が4月1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 ・ 20事業所(7月末現在)

けんぽだより秋号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

- | | | | | | |
|------|--|-----|------------------------------|--------|--|
| 締切 | 平成25年9月3日(火) | 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.107掲載 | 住所 | 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32 | 担当 | 武田 外線0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475 |
| 賞品 | 採用の方には、粗品贈呈 | | | | |
| 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

夏野菜と香味野菜で、暑さをさわやかに吹き飛ばす

冷やしちり ごま酢かけ

●材料(2人分)

いさぎ三枚おろし	140g	しょうが	1かけ
塩	0.6g	長ねぎ	10g(5cm)
片栗粉	少々	炒りごま	12g(大さじ1と1/3)
絹ごし豆腐	200g(2/3丁)	砂糖	3g(小さじ1)
トマト	100g(2/3個)	しょうゆ	12g(小さじ2)
なす	40g(1/2本)	だし	10g(小さじ2)
きゅうり	40g(1/2本)	酢	10g(小さじ2)
しその葉	2枚		

●作り方

- ①いさぎは小骨をとってそぎ切りにし、塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ②熱湯に①を入れて火を通し、水にとって冷まし、水気をきる。
- ③なすは縦半分に切り、塩少々(分量外)を入れた熱湯に入れて柔らかく茹で、皮を上にしてざるにとり、冷まして食べやすい大きさに切る。
- ④トマトは皮をむいてくし型に切る。きゅうりはジャバラ切り※にして一口大に切る。
- ⑤ごまは炒ってすり鉢でよくすり、砂糖、しょうゆ、酢、だしを加えてすり混ぜる。
- ⑥しょうがはおろし、長ねぎは白いところを縦に細く切って水に放し、白髪ねぎにする。
- ⑦豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ⑧器に②~④、⑦を盛り合わせ、⑥をのせて⑤をかける。

※下側1/3を残して斜めに薄く切り込みを入れ、裏返して厚さの半分まで斜めに細かい切り込みを入れる。



料理制作：管理栄養士 宗像 伸子

COOKING DATA

エネルギー
1人あたり
225kcal

調理時間
20分