

健保宿泊補助金のご案内

JTB-CWT にお申込みください。

JTB-CWT Business Travel Solutions



とっても便利で
かんたん!

国内旅行



1. JTB-CWT のホームページよりいつでも申し込みできます!

WEB 申込みだと補助金申請も同時で簡単。

2. お急ぎの場合はお電話で、申請書は F A X でお送りください。

取扱商品は JTB 契約施設をはじめ、
パッケージ商品など豊富にご用意しています。

3. ただ今、キャンペーン実施中!

詳しくはホームページをご覧ください。

補助金利用のお問合せ & お申込み……………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。

健保組合ホームページ「保養所ガイド」 <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

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26年3月4日(火)

送り先 横河電機健康保険組合

クセーション M76-2

発表 けんぽだよりNO.109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)

家族団らん
家族旅行
春らしい風景
などの写真



おすすめ
Healthy
Cooking

みそ風味のホワイトソースがポイント。冬が旬のたらによくあいます。

たらとねぎのグラタン

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
250kcal

調理時間
30分



●材料(2人分)

生たら …………… 2切れ(200g)	「ホワイトソース…1/2缶(約150g)
ねぎ …………… 1本(100g)	⑥ 白みそ…大さじ1強(20g)
かぶ …………… 2個(200g)	「酒 …………… 大さじ1
④ 水 …………… 200ml	粉チーズ …………… 大さじ2
⑤ スープの素…小さじ1/2	

●作り方

- ①たらは、半分に切ります。ねぎは、4~5cm長さの斜め切りにします。かぶは茎を少し残して、4~6つ割りにし、皮をむきます。
- ②鍋に④、ねぎ、かぶを入れて火にかけ、沸とうしたらふたをして、中火で約5分煮ます。たらを入れてアクをとります。ふたをとり、落としふたをして約5分、汁気がほとんどなくなるまで煮ます。
- ③⑥は合わせておきます。
- ④グラタン皿に②を入れ、⑥をかけます。粉チーズをかけて、オーブントースターで約10分焼きます。

●料理メモ

ホワイトソースは缶詰のものを使うと、気軽に作れます。ソースに塩分が含まれるので、たらは塩をしていない生たらを使いましょう。ねぎの辛み成分には血行促進の作用があり、体を温めるので、寒い冬にぴったり。

写真撮影:大井一範/料理:ベターホームのお料理教室