



秋のウォーキング イベント 開催のお知らせ

今年は
チェックポイントでの
お楽しみも
盛りだくさん!!



恒例の秋のウォーキングイベントを、いちよう並木の美しい昭和記念公園にて、11月8日(土)開催予定です。詳細は9月下旬にホームページにてお知らせします。

今年は初心者コースと健脚コースを設けました。体力に合わせてコースを選べます。

紅葉し始めた昭和記念公園でウォーキングを楽しみませんか? 簡単なクイズと抽選にて賞品をゲットも、お楽しみに!

*写真は去年のウォーキングイベントです

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所の加入

- ・キーサイト・テクノロジー合同会社が8月1日付けで、当健康保険組合の加入事業所となりました。
- ・キーサイト・テクノロジー・インターナショナル合同会社が8月1日付けで、当健康保険組合の加入事業所となりました。

組合加入事業所数

・22事業所 (8月1日現在)

けんぼだより秋号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成26年9月3日(水)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぼだよりNO.111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

賞品 採用の方には、粗品贈呈

横河電機株式会社
内線731-36475

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)

家族旅行
家族団らん
秋らしい風景
などの写真



おすすめ
Healthy
Cooking

メインになるステーキです。きのこをつけあわせにしてボリュームアップ。
栄養バランスもよくなります

牛肉の香り焼き きのこ添え

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
249kcal

調理時間
20分



●材料(2人分)

牛もも肉(ステーキ用)	えのきだけ……1/2袋(50g)
……………2枚(160g)	こまつな……………50g
塩……………少々	にんにく……………1片(10g)
こしょう……………少々	サラダ油……………大さじ1
しいたけ……………2枚	しょうゆ……………小さじ1
まいたけ……………1/2パック(50g)	酒……………小さじ1

●作り方

- ①肉は筋を切り、塩、こしょうをふります。
- ②しいたけは5mm厚さに切り、まいたけ、えのきだけは食べやすい大きさに分けます。こまつなは5cm長さに切ります。にんにくは薄切りにします。
- ③フライパンに油小さじ2を熱し、にんにくを入れて弱火でカリカリに焼いてとり出します。
- ④続いて肉を焼き、好みの焼き加減になったらとり出します。
- ⑤④のフライパンに油小さじ1を加え、きのこ、こまつなをいため、Aで調味します。
- ⑥器にいためた野菜を盛り、肉を食べやすく切つてのせ、にんにくを散らします。

写真撮影:石塚 英夫 / 料理:ベターホームのお料理教室