

国内旅行

健保宿泊補助金のご案内

JTB-CWT個人旅行販売課経由でお申し込みいただきますと補助金の対象となります。

補助金額

1泊につき 大人3,000円(子供は1,500円)
※年間(4/1~3/31)2泊まで利用可能

- 宿泊日の前日から起算して7日前までにJTB-CWTへご予約ください。
- ご予約申込は、横河電機健保専用ページからのWEB予約、または、E-Mail、電話のいずれかになります。
※電話が大変つながりにくくなっていますので、ご旅行の申込はWEB予約をおすすめします。WEB予約なら申請書の提出を省略することもできます。
- WEB予約・補助金利用詳細は、横河健保ホームページからJTB-CWTのページへアクセスしてください。

横河健保ホームページ <http://www.yokogawakenpo.or.jp/>

[「保養所」ページの「JTB契約保養所」]

→ WEB予約 [JTB-CWTプライベートデスクホームページ]

利用詳細 [補助金ご利用方法]

お問い合わせ窓口

JTBビジネスラベルソリューションズ
BTM第6営業部
個人旅行販売課(国内)

東京都江東区豊洲5-6-52 NBF豊洲キャナルフロント
Tel. **03-5548-8565** FAX. **03-5548-8378**
E-Mail privatedesk@jtb-cwt.com

■営業時間 9:30~17:30
■定休日 土曜・日曜・祝日・12月29日~1月3日



横河グループ様限定プラン

特別価格でご宿泊 早い者勝ち

「みなかみホテルジュラク」

GRAND OPEN記念 特別価格

*詳しくはJTB-CWTプライベートデスクホームページにてご確認ください。

けんぽだより
春号

募集!

「表紙写真」
「我が家のペット自慢」

賞品を
差上げます!
お気軽に
ご応募ください!

家族旅行、
家族団らん
春らしい風景
などの写真



応募
規定

- ①表紙写真…スナップ写真数点。家族団らん、春らしい風景、思い出の写真など
- 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、電話番号を明記のうえ送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください。DVDの場合はラベルを貼って記入してください)

送り先

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
横河電機健康保険組合 担当:武田

ロケーション M76-2

賞品 採用の方へ粗品贈呈

発表 けんぽだよりNo.129掲載

締切 平成31年3月5日(火)

おすすめ

Healthy
Cooking

ぶりと焼きねぎのおろし鍋

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
508kcal

塩分
2.6g

調理時間
30分



脂ののったぶりと、たっぷりの大根おろしが相性抜群のアレンジ鍋料理。ゆずの香りをたっぷりきかせるのがおすすめです。

●材料(4人分)

ぶり(切り身) …4切れ(400g)	だし ……カップ4
しょうゆ ……大さじ1	酒 ……カップ1/2
酒 ……大さじ1	しょうゆ ……大さじ1・1/2
生揚げ ……1枚(200g)	みりん ……大さじ1
ねぎ ……3本	塩 ……小さじ1
切り餅 ……4個	だいこん ……1/2本(500g)
	ゆずの皮(せん切り) ……1個分

●作り方

- ①ぶりは食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけます。生揚げは熱湯をかけて油を抜き、縦半分に切り、端から7~8ミリ厚さに切ります。
- ②ねぎは、グリルに入る長さに切ります。餅は半分に切ります。
- ③グリルで、ねぎと餅を軽くこげめがつくまで焼きます。続いて、ぶりをペーパータオルでふき、両面をさっと焼きます。
- ④だいこんはすりおろし、ざるにあけて、水気をきります。
- ⑤鍋にBをあわせ、火にかけます。温まったら、ねぎ(4~5cm長さに切る)、ぶり、生揚げを加えて、さっと煮ます。だいこんおろし、餅を加え、ゆずの皮を散らします。

●料理メモ

寒くなるにつれておいしくなる「ぶり」が主役の、さっぱりとした和風の鍋。ぶりは下味をつけてペーパーでふくことでくさみがとれ、食べやすくなります。大根には消化を助ける酵素(ジアスターゼ)が豊富。熱に弱いので、食べる直前に加えましょう。

撮影:大井一範 / 料理:ベターホームのお料理教室