



## 今年も秋のウォーキングイベントを開催いたします

**開催日** 2019年10月19日(土)  
[順延日:11月2日(土)]

**開催場所** 国営昭和記念公園(立川市)

**申込開始** 9月9日(月)から当健保ホームページにて

毎年好評の特典やイベントを準備しております。日頃の運動不足の解消、また、家族サービスとしてぜひご参加ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています!

※詳細は、当健保ホームページ(9/9~)をご覧ください。

### 横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

- 事業所の加入: パンサージャパン合同会社が5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: 26事業所 (5月末日現在)

## 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** 令和1年 9月5日(木) **発表** けんぽだより No.131掲載 **賞品** 採用の方へ粗品贈呈 **応募規定**
- 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 **ロケーション** M76-2
- 担当** 武田 外線0422-52-5521 横河電機株式会社 内線731-36475

- 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

## 夏野菜のカレー

野菜の蒸し煮、ラタトゥイユをカレーにアレンジ!

COOKING DATA	エネルギー 1人あたり 550kcal	塩分 1人あたり 3.0g	調理時間 30分
--------------	---------------------------	---------------------	-------------



撮影: 安田 裕 / 料理: ベターホームのお料理教室

### ●材料(2人分)

なす……………1個(70g)	オリーブ油……………大さじ2
ズッキーニ……………1/2本(80g)	トマト……………1個(200g)
<b>A</b> パプリカ(黄)……………2/3個(100g)	白ワイン……………50ml
セロリ……………1/2本(50g)	湯……………150ml
赤とうがらし(種をとって砕く)……………1/3本	<b>C</b> カレールー……………2皿分(40g)
たまねぎ……………1/2個(100g)	スープの素……………小さじ1/2
<b>B</b> にんにく……………小1片(5g)	塩・こしょう……………各少々
	粉チーズ……………小さじ1
	バジル……………2~3枚
	ごはん……………適量

### ●作り方

- ① **A**の野菜はひと口大に切ります。 **B**はみじん切りにします。
- ② トマトは8つのくし形に切ります。
- ③ 小鍋に **C**をあわせて火にかけ、ルーを溶かしておきます。
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油と **B**を入れて、中火で3~4分、しんなりするまで炒めます。 **A**と赤とうがらしを加え、油がなじむまでよく炒めます。弱火にし、ふたをして約10分蒸し煮にします。途中で時々混ぜます。
- ⑤ ④にトマト、白ワインを加え、ひと煮立ちしたら、③を加えます。中火で1~2分煮て、塩、こしょうで味をととのえます。
- ⑥ 皿にごはんをよそい、カレーをかけます。粉チーズをかけ、バジルを添えます。

### ●料理メモ

野菜とルーは、それぞれ下ごしらえをして、最後に合わせるのがポイント。野菜は油をなじませてから蒸し煮にすることで、色や形をきれいに残します。ルーは予め溶かしておいて、後から野菜を合わせることで煮込む時間が短くなり、野菜のフレッシュ感を生かします。