

お知らせ

平成20年4月1日宿泊分から

健保契約保養所の補助金請求手続きが変更となります！

- 補助金はすべて横河パイオニクス株式会社（YPKサービス事業部ツーリストGr）より後日精算となります。
- 健保契約保養所からYPK取扱い保養所へ変更となる施設があります。
YPK経由での予約が必要となりますのでご注意ください。

詳細は、2月下旬掲載の保養所ホームページをご覧ください。

けんぽだより春号 表紙写真募集！

締切 平成20年3月5日（水）
発表 けんぽだよりNO.85掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。
会社名（職場）、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。
（写真の裏にも記入してください）

送り先 横河電機健康保険組合
住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町2-9-32
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 731-26475

家族旅行
家族団らん
春らしい風景
などの写真



平成20年度 歯科健診について

これまで各事業所で実施してきた歯科健診は、平成20年度より実施方法が変わります。
詳しくは別途改めて当健保組合ホームページにてご案内する予定です。

旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking 丸ロールキャベツ

葉をかぶせるだけの丸いロールキャベツ。チーズのコクがかくし味です。



調理時間
40分
エネルギー1人分
324kcal

材料（2人分）

- キャベツ……………4枚(200g)
合いびき肉……………150g
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
たまねぎ……………1/2個(100g)
卵……………1個
粉チーズ……………大さじ2
トマト水煮缶詰(カットタイプ)…1/2缶(200g)
オリーブ油……………大さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
※キャベツの葉は手のひらより少し大きめくらいのものが包み込みやすいです。

作り方

- ① キャベツは、ゆでてしんなりさせます。ゆで湯はとりおきます。軸は厚みをそぎ落とし、落とした部分はみじん切りにします。
- ② たまねぎは、みじん切りにします。A、①で切った軸を合わせ、よく混ぜます。4等分にし、丸めます。
- ③ ラップの上にキャベツ1枚を置き、②をのせてラップごとしばって丸くします。ラップをはずし、合わせ目を下に置きます。4個作ります。
- ④ 鍋（できるだけぴったり入る大きさがよい）に、オリーブ油をひいて③を詰めます。トマト缶を加え、①のゆで湯をたしてキャベツの頭すれすれまでにします。落としふたと鍋のふたをし、約20分煮ます。塩、こしょうで調味します。

健康×モ

冬のキャベツをトマト味でじっくり煮込みます。
一品でボリューム感があり、肉と野菜をバランスよく食べられます。

料理：財団法人 ベターホーム協会 写真：大井一範