

保養所の利用手続きが一部変更になりました!



●YPKツーリスト横河取扱い保養所(海外を除く)

昨年よりJTB、近畿日本ツーリストのパッケージツアー(交通手段+宿泊施設)を利用しての宿泊の場合は個人予約できるようになりましたが、平成23年4月1日宿泊分より補助金を請求する際に宿泊確認のため領収書(写)と日程表または手配内容のわかる申込書(写)の添付が必要となりますのでお知らせします。

●平成23年度健保契約保養所料金表は3月初旬、健保組合ホームページ「保養所ガイド」に掲載します。

健保ホームページ「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!

家族
旅行

風景

お子さん
の笑顔

.....etc.

締切 平成23年3月4日(金)

発表 けんぽだよりNo.97掲載

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)

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

おすすめ
Healthy
Cooking

おもちを香ばしく焼いた、具だくさんの変わり雑煮です

もちの治部煮

COOKING
DATA

エネルギー
251kcal

調理時間
15分



撮影:大井一範 料理:ベターホームのお料理教室

●材料(2人分)

切りもち	2個
とりもも肉	80g
塩	少々
酒	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1
にんじん	40g
しいたけ	2個
みつば	40g
【汁】	
だし	カップ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

●作り方

- ①とり肉はひと口大のそぎ切りにし、塩、酒をふっておきます。
- ②にんじんは3mm厚さの輪切りにします(型で抜いても)。しいたけはいしづきをとります。みつばは3cm長さに切り、飾りの葉を分けておきます。
- ③肉にかたくり粉をまぶします。鍋に汁の材料を煮立て、にんじん、しいたけ、とり肉を加えて、3分ほど煮ます。
- ④もちは焼いて、器に盛りつけます。③にみつばを加えて温め、盛り合わせます。葉を飾ります。

●料理メモ

「治部煮」は本来は鴨を使った、金沢の郷土料理。肉にかたくり粉をまぶして煮ることであまみをとじこめ、つるんと食べやすく、煮汁にも適度にとろみがつきます。「じゅじゅ」と煮ることから、この名前がついたとも。