

# ラフォーレ倶楽部からのお知らせ

ラフォーレ倶楽部のホテルを **お得な会員料金** でご利用いただけます。

旅のスタイル **自由自在!**

## 1泊朝食付プラン

ホテルで食事も楽しみたいし、観光やアクティビティも満喫したい方には、宿泊&朝食だけのお得で手軽な1泊朝食付プランがおすすめです。



2016年度料金

蔵王・那須・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖 大人 **6,000円**～

伊東・南紀白浜 大人 **6,500円**～ 箱根強羅 大人 **7,000円**～ 軽井沢 大人 **8,350円**～



ホテルステイを **満喫!**

## 1泊2食付プラン

ホテルのレストランでの食事で素敵なディナータイムを。のんびりとホテルステイを満喫したい方におすすめです。



2016年度料金

蔵王・那須・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖 大人 **10,600円**～

南紀白浜 大人 **11,100円**～ 伊東 大人 **13,300円**～ 軽井沢 大人 **14,950円**～

箱根強羅 大人 **16,000円**～



※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税(琵琶湖を除く)を申し受けます。※日程により各プランの販売数を限らせていただく場合がございます。※写真はイメージです。

ラフォーレWEBサイト [www.laforet.co.jp/yokogawa/](http://www.laforet.co.jp/yokogawa/)

WEB予約には利用者登録が必要です

法人会員No. **10157** 法人パスワード **10157ca**

☎ **全国に広がるラフォーレのホテル** ※軽井沢は“軽井沢マリオットホテル”ヘリブランド。※白馬八方はリノベーション工事のため、9/4～12月下旬までクローズ。

軽井沢 0267-44-4489 那須 0287-76-3489 修善寺 0558-74-5489 山中湖 0555-65-8489 琵琶湖 077-584-3489  
蔵王 0224-34-1489 箱根強羅 0460-86-1489 伊東 0557-32-5489 白馬八方 0261-75-5489 南紀白浜 0739-82-1489

## けんぽだより冬号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

**締切** 平成28年12月2日(金)

**送り先** 横河電機健康保険組合

**ロケーション** M76-2

**発表** けんぽだよりNO.120掲載

**住所** 〒180-8750

**担当** 武田

**賞品** 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

外線 0422-52-5521  
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  
冬の風景  
などの写真



**おすすめ**  
Healthy Cooking

## 秋鯖と野菜の焼きサラダ

COOKING DATA

エネルギー  
1人あたり  
**473kcal**

塩分  
**0.4g**

調理時間  
**20分**



料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子 写真撮影:今別府絳行

### ●材料(2人分)

鯖の切り身……………1切れ  
かぼちゃ……………80g  
さつまいも……………50g  
玉ねぎ……………1/2個  
しいたけ……………2個  
まいたけ……………1袋

ミニトマト……………6個  
バジルの葉(みじん切り)…2本分  
① にんにく(みじん切り)…1かけ分  
Eゴマ油……………大さじ2  
小麦粉……………適量

### ●作り方

- 鯖は一口大、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切り、さつまいもは厚み1cmの輪切り、玉ねぎは厚めの半月切りにそれぞれ切る。
- しいたけは手で4等分にして軸も縦半分に、まいたけも食べやすく分け、ミニトマトはヘタを取る。
- 鯖に小麦粉を薄く全体にまぶし、サラダ油少々(分量外)を入れて中火で熱したフライパンで両面を焼いて、少し香ばしいくらいの焼き色がつくまで火を通し、さらに野菜の両面を焦げすぎないように焼く。
- 器に③の焼いた鯖と野菜を盛り合わせ、①を合わせてバジルソースを作り、上からかける。

### ●料理メモ

鯖は青背魚の中でもDHAとEPAの含有量が群を抜いて豊富で、とくに秋から冬の秋鯖はより脂がのって美味しくなります。他にもビタミン、カルシウム、鉄分など多くの栄養素を含む栄養価の優れた食材です。DHAやEPAを効率よく摂取するため脂が少しでも落ちない調理法がポイントです。