

我が家の



自慢

My Favorite Pet

【フレンチ・ブルドッグ】

すもも ♀ 2007年
6月29日生まれ

横浜メータ&インストルメンツ株式会社
佐藤 稔さん



2007年8月に鹿児島旅行の際に一目惚れしてしまった“すもも”です。迎え入れた際は体調を崩して心配しましたが、今では私には難しい食事管理のお蔭でナイスパティなレディーに育ってくれました。
人間大好きで、ワンコ友達は二の次なのが心配の種です。

お知らせ

○平成24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。

健保組合ホームページ「保養所ガイド」 <http://www.yokogawakenpo.or.jp>

《健保契約施設》法人会員制ホテル ラフォーレ倶楽部からのお知らせ

旅のスタイル自由自在

室数限定 **春色プラン**

期 間 ～2012年3月31日(土) 泊

対象ホテル 蔵王・那須・強羅・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖・南紀白浜
※中軽井沢は対象外となります。

期 間 1泊朝食付 [日曜～金曜泊の場合]

大 人 5,500円 お子様 4,500円

◆強羅・南紀白浜は、大人6,000円・お子様5,000円となります。

※土曜泊は600円増しとなります。

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。(琵琶湖を除く) ※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※強羅・伊東・白馬八方でのご夕食をご希望の場合は、本プランをご利用いただけません。前日までに他の1泊2食付プランにご変更ください。※お部屋タイプのご指定はできません。※写真はすべてイメージです。

名湯と美食で24時間くつろぎステイ

温旅紀行プラン

期 間 ～2012年3月31日(土) 泊

対象ホテル 蔵王・那須・強羅・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・南紀白浜
※中軽井沢・琵琶湖は対象外となります。

期 間 1泊2食付 / スタンダードルーム泊

大 人 13,000円～

お子様 7,500円～

Premium ご夕食はさらに上質な本格コース料理をお届けします。

強羅 大人 15,500円～ お子様 8,500円～

※掲載の料金は、定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。※入湯税を別途申し受けます。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※写真はすべてイメージです。

特 典
1 《最大24時間滞在可能》
お早めチェックイン・
ゆつくりチェックアウト 12:00
2 お一人様につき
バスタオル2枚ご用意

ラフォーレ予約ダイヤル 東京:03-6409-2800 詳しくは <http://plus.laforet.co.jp>

法人会員No. 10157 法人パスワード 10157ca

おすすめ

Healthy
Cooking

柔らかく煮たかぶの甘みを、しみじみ味わえます。

かぶのそぼろ煮

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
117kcal

調理時間
25分



撮影：石塚英夫

料理：ベターホームのお料理教室

●材料(2人分)

かぶ……………中3個(300g)
とりひき肉……………70g
だし……………カップ1
砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
塩……………少々
かたくり粉……………小さじ1
水……………小さじ2
ゆずの皮……………少々

●作り方

- ①かぶは、茎を少し残して葉を切り落とし、4つに切り、皮をむきます。
- ②鍋に①と肉を入れ、菜箸で肉をよくほぐしながら煮ます。沸とうしたらアクをとり、かぶを加えて、やわらかくなるまで弱火で煮ます。最後に水溶きかたくり粉を加え、とろみがついたら火を止めます。
- ③器に盛り、ゆずの皮をせん切りにして飾ります。

●料理メモ

かぶは加熱するとトロリと柔らかくなり、生とはまた違う食感が楽しめます。皮つきのままでも良いですが、口あたりをよくしたい、きれいに仕上げたい場合は、皮をむきます。今回は葉を使いませんが、栄養豊富なので、ぜひ捨てずに食べましょう。ゆでて冷凍しておくと、汁物などにもすぐに使えます。