

紅葉狩りの余韻そのままに
味覚でも秋を満喫

紅葉紀行プラン

期 間

2012年9月1日(土)～11月30日(金)泊

料 金

スタンダード

対象ホテル 蔵王・修善寺・山中湖・
白馬八方・琵琶湖・南紀白浜

プレミアム

～さらに上質な本格コース・会席を～

対象ホテル 那須・強羅・伊東・中軽井沢

1泊2食付

大人 12,900円～ 大人 15,200円～

※ホテル、ご利用日、お部屋タイプなどにより料金が異なります。※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) ※写真はイメージです。



ご予約・お問合せ

ラフォーレ予約ダイヤル または 各ホテル

東京 03-6409-2800 大阪 06-6396-5489

会員様用予約情報サイト LAFORET plus

<http://plus.laforet.co.jp>

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所の脱退

- ・横河オーガニゼーション・リソース・カウンセラーズ株式会社が3月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。
- ・国際チャート株式会社が4月1日付けで当健康保険組合の加入事業所から脱退となりました。

組合加入事業所数

21事業所 (7月末現在)

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 平成24年9月3日(月)

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.103掲載

住所 〒180-8750

担当 武田 外線0422-52-5521

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

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)



おすすめ

さっぱりとした豚しゃぶに、風味のよいにんにくがアクセント。夏バテ気味のときにもおすすめです。

Healthy
Cooking

豚しゃぶとわかめのにんにくだれ

COOKING
DATA

エネルギー
1人あたり
192kcal

調理時間
10分



●作り方

- ①わかめは洗って2～3cm長さに切ります。熱湯に通して水にとり、水気をよくきります。
- ②にんにく、ねぎは、みじん切りにします。Aと合わせ、たれを作ります。
- ③②のたれを小さじ1とり、わかめにかけます。
- ④たっぷりの湯をわかし、沸とうしたら酒を加え、肉を広げて入れます。肉の色が変わったら、ざるにとります。
- ⑤わかめの汁気をしぼり、わかめと肉をたれであえます。器にサラダ菜を敷いて、盛りつけます。

●料理メモ

肉をゆでると、余分な脂を落とせるので、ヘルシーな一品になります。加熱しすぎるとかたくなってしまうので、火が通ったらすぐにとり出しましょう。わかめは、たれをかけてしばらく直すことで、水っぽさがとれて、おいしく仕上がります。

●材料(2人分)

豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……150g
酒………大さじ1
塩蔵わかめ………30g
にんにく………小1片
ねぎ………5cm
砂糖………小さじ1
しょうゆ………大さじ1
酢………大さじ1
サラダ菜………小6枚(30g)

プラス かんてんが固まり始めてから具を入れると、沈まずにきれいに仕上がります

1品 トマトとえびのかんてん寄せ



●材料(2人分)

粉かんてん………小さじ1/2(1g)
だし(さましておく)………300ml
酒………大さじ1/2
塩………小さじ1/8
うすくちしょうゆ………小さじ1
えび………2尾(60g)
枝豆………5さや*
ミニトマト………4個
しょうが(すりおろす)………小さじ1/2
*冷凍枝豆でも。解凍してから使います。

●作り方

- ①えびは背わたをとって熱湯でゆで、殻と尾をとります。3～4つずつに切ります。
- ②枝豆はゆでて、さやから出します。ミニトマトは皮を湯むきして、4つ割りにします。
- ③鍋に、だしと粉かんてんを合わせ、混ぜながら火にかけます。沸とう後、弱火で1～2分煮ます。Aを加えます。
- ④③のあら熱がとれたら、器2個に分けて入れます。
- ⑤かんてんがさめて固まり始めたら、①②をそっと入れます。冷蔵庫で30分ほど冷やし固めます。しょうがをのせ、スプーンですくって食べます。

●エネルギー：1人分 44kcal

●調理時間：20分(冷やし固める時間を除く)

撮影：対馬一次 料理：ベターホームのお料理教室