

土曜限定

初夏紀行プラン

GWや夏休みの混雑を避けて、のんびり旅をしたい方にぴったりな土曜日限定のお得なプラン!1年で最も緑が美しい季節をお得に旅しよう。

期間 5/9・16・23・30、
6/6・13・20・27、7/4・11泊

対象ホテル 蔵王・那須・伊東・修善寺・山中湖・白馬八方・琵琶湖

料金 1泊朝食付 大人 **6,000円**(通常料金6,500円~)
お子様 **5,000円**(通常料金5,500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。※お子様料金は小学生以下の方が対象です。※部屋タイプはホテルお任せとなります。※室数限定となります。



虹の郷
初夏に向けて見頃をむかえる花が楽しめる「虹の郷フラワーフェスタ」が4月中旬から7月上旬まで開催されます。
ラフォーレ修善寺より車で約20分

中山高原

5月中旬、北アルプスの残雪と黒い岩肌によって形づくられる雪形。菜の花との共演は、ぜひ写真におさめておきたい風景です。
ホテル白馬八方より車で約40分



ゴヨウツツジ
5月中旬~6月中旬に見ごろを迎えるゴヨウツツジ。ゴンドラに乗れば約3万株の純白の花を眺めながら空中散歩が楽しめます。
ラフォーレ那須よりゴンドラ乗り場まで車で約30分

GWのご予約受付中

5/1 ②③④⑤⑥ 7
金 土 日 月 火 水 木

5連休!

今年のGWは5連休!BBQやプッシュェなど、ご家族で楽しめるプランが盛りだくさん。ご利用お待ちしております。



ラフォーレ予約ダイヤル **03-6409-2800** WEBサイト 法人会員No. 10157 法人パスワード 10157ca

けんぼだより夏号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

締切 平成27年6月19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 けんぼだよりNO.114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、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください)



おすすめ
Healthy Cooking

柔らかい春キャベツで作るのがおすすめ。
あさりのうま味がたっぷりのパスタです。

キャベツとあさりの和風スパゲティ

COOKING DATA
エネルギー 1人あたり **405kcal**
調理時間 **20分**



- 材料(2人分)
- スパゲティ……………160g
 - 湯……………2リットル
 - ①塩……………大さじ1
 - あさり(砂抜き済みもの)……200g
 - 酒……………大さじ2
 - キャベツ……………150g
 - にんにく……………小1片
 - 赤とうがらし……………1/2本
 - オリーブ油……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - けずりかつお……………1パック

- 作り方
- ①あさはらと殻をこすり合わせて洗います。キャベツは2cm幅に切り、にんにくは薄切りにします。とうがらしは種をとって、小口切りにします。
 - ②①をわかし、スパゲティをゆで始めます。
 - ③深めのフライパンにオリーブ油、にんにく、とうがらしを入れ、弱火でいためます。香りが出たらあざりと酒を加え、ふたをしてあさりの口が開くまで蒸し煮にします。キャベツを加えていためます。
 - ④②からゆで汁大さじ2をとりおきます。スパゲティの水気をきり、③に加えます。とりおいたゆで汁、しょうゆを加え全体を混ぜます。器に盛り、けずりかつおをのせます。
- 写真撮影:大井一範 / 料理:ペターホームのお料理教室

●料理メモ
春キャベツはみずみずしく柔らかいので、今回のようにさっと炒めたり、生のままサラダや即席漬けにするのに向いています。あさりにうま味と塩気があるので、味つけはしょうゆで風味をプラスするだけ。手軽に作れます。