

電話予約  
限定

1泊  
朝食付

横河電機健康保険組合ご加入の皆様へ

# 横河電機創立100周年記念プラン

リゾートホテルの1泊朝食付プランが5,000円!

期間 2015年11月1日(日)~30日(月)泊

対象ホテル 蔵王・那須・箱根強羅・修善寺・山中湖・中軽井沢・琵琶湖・南紀白浜

※箱根強羅はB期間泊を除く。

料金 1泊朝食付/A期間泊の場合

大人 **5,000円** お子様 **4,000円**

(通常会員料金 6,000円~)

(通常会員料金 5,000円~)

◎B期間泊は1,000円増しとなります。

ご予約は各ホテルにて電話でのみ承ります。

「横河電機創立100周年記念プラン」利用の旨お申し出ください。

◎夕食をご希望の場合は、大人4,600円~、お子様2,300円~でご用意いたします。詳細はお問合せください。

※掲載の料金は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。※お子様は小学生以下の方が対象となります。※部屋タイプのご指定はできません。※所定の予約数に達した時点で販売を終了いたします。※写真はイメージです。

11月  A期間  B期間

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



《ご予約・お問合せは各ホテルへ》

ラフォーレ蔵王リゾート&スパ 0224-34-1489  
 リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489  
 ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓 0460-86-1489  
 総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺 0558-74-5489

リゾートホテル ラフォーレ山中湖 0555-65-8489  
 ラフォーレ倶楽部 ホテル中軽井沢 0267-44-4489  
 総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖 077-584-3489  
 リゾートホテル ラフォーレ南紀白浜 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27年12月3日(木)

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.116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)

家族団らん  
家族旅行  
冬の風景  
などの写真



おすすめ  
Healthy  
Cooking

## 鮭とほうれん草の 簡単チャーハン

COOKING  
DATA

エネルギー  
1人あたり  
594kcal

塩分  
3.6g



### ●料理メモ

ストレス解消に効果的な栄養素は主にビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、タンパク質。「ほうれん草」はビタミンCやカルシウムを多く含みます。また、卵とともに良質なタンパク質を含み、鮭には、ストレス性免疫低下を抑えるアスタキサンチンが含まれています。

### ●材料(2人分)

ご飯……………400g 卵……………2個  
 甘塩鮭……………2切れ 塩・こしょう……………各少々  
 ほうれん草……………2茎 しょうゆ……………小さじ2  
 長ねぎ……………10cm ごま油……………小さじ2  
 しめじ……………1パック 白ごま……………適量

### ●作り方

- ①鮭はフライパンで両面こんがり焼いて中まで火を通し、骨や皮を取り除いて身を崩しすぎない程度にほぐしておく。  
※テフロン加工以外のフライパンでは油(少々)をひいてから焼く。
- ②ほうれん草は色よくゆでて3cmの長さに切り、しめじは小房にほぐし、長ねぎはみじん切り、卵は溶きほぐす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の溶き卵を入れて混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ④③のフライパンにごま油小さじ1(分量外)を加え、ねぎとしめじを炒め、ご飯、②のいり卵を加えてバラバラになるまで炒める。
- ⑤塩としょうゆで調味し、鮭とほうれん草を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り付け、仕上げに白ごまをふりかける。

料理:料理研究家・栄養士 今別府靖子 写真撮影:今別府敏行