

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部よりご案内

Winter Marriott

最大3,300円お得

選べる無料アップグレードプラン

法人会員様限定でこの冬とってもお得な無料アップグレードプランをご用意しました。どうぞご利用ください。

内容 1泊2食+選べる無料アップグレード付
(右記のAまたはBよりお選びください)

期間	11/4~12/20泊	12/1~2020/1/31泊	※年末年始除く
対象ホテル	白馬	伊豆修善寺・琵琶湖	富士山中湖・軽井沢
料金(税別)	大人 13,000円~	大人 16,000円~	大人 17,000円~

※プランの詳細はWEBサイトよりご確認ください。

A ワンランク上の客室を楽しむ!!
スーペリアルームより
お部屋のアップグレード



または

B メインプレートがワンランクアップ!!
スタンダードディナーより
ご夕食のアップグレード



ワンランク上のお料理をお楽しみください。
※メニューはホテルにより異なります。※写真はイメージです。

【ラフォーレ倶楽部対象施設一覧】

伊豆マリオットホテル修善寺	リゾートホテル ラフォーレ那須
富士マリオットホテル山中湖	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の樓
軽井沢マリオットホテル	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭
琵琶湖マリオットホテル	ホテルラフォーレ修善寺
南紀白浜マリオットホテル	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ
コートヤード・バイ・マリオット 白馬	

ラフォーレ倶楽部WEBサイトより
詳細をご確認の上ご予約ください。

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

お得なクーポン
配信中!



ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリをダウンロード!



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 令和1年 12月6日(金) **発表** けんぽだより No.132掲載 **賞品** 採用の方へ 粗品贈呈 **応募規定**

〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合
M76-2

担当 武田 外線0422-52-5521 横河電機株式会社 内線731-36475

- 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

れんこん入りつくねの照り焼き

角切りれんこんのさくさくした
歯ごたえがアクセント。
お弁当にもおすすめです!

COOKING DATA
エネルギー 1人あたり 232kcal
塩分 1人あたり 2.2g
調理時間 20分



撮影:大井 一範 / 料理:ベターホームのお料理教室

●材料(2人分)

れんこん……………120g
とりひき肉……………150g
塩……………小さじ1/6
油……………小さじ1
砂糖・みりん……………各大さじ1/2
A しょうゆ……………大さじ1
水……………大さじ1
万能ねぎ(小口切り)……………1

<つけ合わせ>

だいこん(4cm長さ)……………80g
にんじん(4cm長さ)……………20g
油……………小さじ1/2
塩……………少々

●作り方

- ①れんこんは皮をむき、約半量はすりおろし、残りは5mm角に切ります。
- ②ボールに①とひき肉、塩を合わせてよく混ぜます。6等分にして、平たく形を作ります。
- ③つけ合わせ用のだいこん、にんじんは細切りにします。フライパンに油小さじ1/2を中火で温め、両方を合わせてさっと炒めます。塩少々をふってさらに炒め、しんなりしたらとり出します。
- ④続いて油小さじ1を中火で温め、つくねを入れます。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱めの中火で2~3分焼きます。
- ⑤フライパンの脂をふきとり、Aを合わせて加え、つくねにからめます。③と一緒に盛りつけ、万能ねぎをふります。

●料理メモ

れんこんの半分はすりおろしてタネのつなぎに、残りは角切りにしてサクサクとした食感を味わえるとりつくね。鶏ひき肉は、ほかの肉よりもあっさりとした味わいで、甘い照り焼き味との相性は抜群です。根菜をさっと炒めてつけあわせに。