

ラフォーレ倶楽部

LAFORET
WELLNESS NAVIGATION

～リゾートの名所・歴史を尋ねながら歩く習慣を身につけてみませんか？～

生活に活力と潤いを与えてくれるウォーキング。健康保険組合契約の法人会員制ホテル「ラフォーレ倶楽部」には各リゾートホテルに自然豊かな名所・旧跡をめぐるコースが設けられています。新鮮な空気を吸い、紅葉に色づいた遠くの山々を眺めながら観光地をめぐる……。完歩後の温泉や季節のお料理を堪能していただくのもリゾートウォーキングの醍醐味です。

ウォーキングプラン (1泊2食+ウォーキングプラン体験付料金) **¥12,400～**

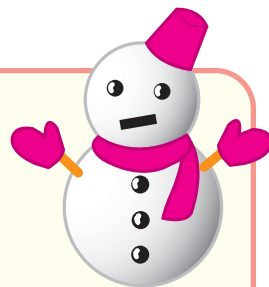
ご予約・お問合せは 東京：03-5511-5489 大阪：06-6396-5489
ラフォーレホームページ：<http://www.laforet.co.jp>

お知らせ

けんぽだより冬号 表紙写真募集！

締切 平成 17年 12月 9日(金)
発表 けんぽだより NO.76 掲載
賞品 採用の方には、粗品贈呈
応募規定 スナップ写真で結構です。
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)

送り先 横河電機健康保険組合
住所 〒180-8750
東京都武蔵野市中町 2-9-32
ロケーション M76-2
担当 武田 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475



家族旅行
家族団らん
冬らしい風景
などの写真

旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking

かき入りかやくご飯



エネルギー1人分
322kcal
塩分
1.2g

天高く馬肥ゆる秋……新米の出回る季節、おいしいご飯におかずと、つつい食べ過ぎてしまいがちになります。

季節の中でも秋から冬にかけて太ってしまう人が多いようです。暑からず寒からずの時期は食欲も旺盛になり、おいしい食材が多く出回るなど体重増加に要注意する季節です。混ぜごはんやどんぶりものは、ともしればごはんのとり過ぎになります。おかず、それも野菜料理をしっかりとって栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

材料(2人分)

米……1カップ	醤油……小さじ1/2	しらたき……30g
水……1と1/6カップ	かき……60g	生姜……少々
酒……小さじ2	ごぼう……30g	さやいんげん……20g
食塩……小さじ1/5	人参……30g	柚子……少々

作り方

- ①米は洗って分量の水に漬けて30分から1時間おく。
- ②ごぼうはせん切りにして水に漬け、水気をきる。人参はせん切りにする。
- ③白滝は熱湯に通し、食べやすい長さに切る。生姜はせん切りにする。
- ④かきはざるに入れてふり洗いし、水気をきる。
- ⑤①に酒、塩、醤油、②～④を加えて混ぜ、普通に炊く。
- ⑥さやいんげんは筋を取って茹で、斜めに細く切る。
- ⑦⑥が炊き上がったなら⑥を入れてさっくりと混ぜる。
- ⑧器に盛り、柚子の皮のせん切りをのせる。



管理栄養士
宗像伸子