



今月の料理

## 「アスパラとかぼちゃの揚げ巻き揚げ」

材料 (1人分) 1人分→142kcal

- グリーンアスパラガス …… 2本
- かぼちゃ …… 100g
- 塩 …… ひとつまみ
- こしょう …… 少々
- 揚げ油 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- 片栗粉 …… 少々
- トマトケチャップ …… 小さじ1
- マヨネーズ …… 小さじ1

### ワンポイントアドバイス

アスパラの風味・歯ごたえとかぼちゃの甘み、揚げ焼きした揚げの食感がおいしいですよ。

#### 私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校  
食品調理科2年  
おおまちみずき  
大町瑞輝さん



※レンジの加熱時間は目安です。

#### 作り方

- 1 グリーンアスパラガスは、下の方の硬い部分を切り、ラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱した後、揚げの長さに切る。
- 2 かぼちゃは皮の部分を取り除き、一口大に切り、ラップに包んで電子レンジ(500W)で2分加熱。熱いうちにつぶして、塩、こしょうで下味をつける。
- 3 揚げは、油抜きして水気を絞って、長方形になるように開き、内側に片栗粉を薄くまぶす。縦長に置き、奥側1cmくらいをあけて2を薄く広げ、1のアスパラガスをのせて手前からしっかり巻いていき、巻き終わりを下にしてしばらく置く。
- 4 フライパンに1cmほどの油を入れ、巻き終わりが下になるように入れて、巻き終わりがほどけないように、最初は箸で抑え、全体を揚げ焼きにする。
- 5 揚げがほんのり色づき、こんがり揚がったら取り出し、食べやすい大きさに切って完成！  
※そのままでもおいしいですが、お好みでオーロラソースをかけてください。

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS



Trimming salon  
～犬の美容室～

**OPEN 記念イベント**  
●粗品プレゼント  
●ハミガキまたは炭酸スパのオプションサービス  
※粗品はなくなり次第終了です

## 牛津にオープン！ 小型犬専門の サロンです。

小さなサロンだからこそできる  
細やかな気遣い。  
わんちゃんに最高の時間を  
お届けいたします。

- シャンプーコース  
シャンプー・爪切り・耳そうじ・足裏バリカン  
足まわりカット・肛門バリカン・肛門しぼり込  
例：スムース・チワワ …… ¥2,500～  
T.ブードル …… ¥4,000～
- カットコース  
シャンプーコース + 全身カット  
例：ロングコート・チワワ …… ¥4,500～  
T.ブードル …… ¥5,500～

Three.  
Dog Salon

佐賀県小城市牛津町上砥川58-8  
営業時間 10:00～16:30 / 定休日 不定休

ドッグサロン スリー



完全予約制 お気軽にご連絡ください

TEL 050-5896-1928

リンパティックサロンCoCo

## Lymphatic Salon CoCo

優しくほぐして身体を整える

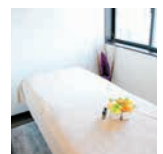
昨年7月にBASE ogi内でリニューアルオープン。あご周りから全身のこわばった筋肉をゆるめる「さとう式リンパケア」と、血液やリンパの流れを良くするアロマ入りオイルマッサージが人気です。セルフケアを学べる講座も好評！



オイルマッサージ 全身すっきりコースは  
初回3,000円でお試しいただけます！

#### メニュー

- オイルマッサージ 全身すっきりコース 60分 3,800円
- さとう式リンパケア 40分 3,500円
- セルフケア おけいごと講座(週1回90分) 6回コース 18,000円



リンパティックサロン CoCo  
営業時間/10:00～20:00  
※完全予約制  
定休日/不定休  
住所/小城市292 (BASE ogi内)  
☎090-7470-5850

ホームページは  
コチラ！



有料広告

