



今月の料理  
「野菜で手巻き」

材料 (4人分) 1人分→69kcal

- 焼き海苔 …………… 4枚
- カイワレ大根 …………… 1/2パック (約40g)
- スライスチーズ …… 4枚
- レタス …… 40g
- きゅうり …………… 1/2本
- 大根 …………… 40g
- にんじん …………… 40g

作り方

- 1 野菜は大きさを合わせて千切りにし、冷水にとる。
- 2 焼き海苔とチーズは半分にきる。
- 3 海苔にチーズを乗せて、よく水気を切った野菜を手巻き寿司の要領で巻いたら完成!

季節の野菜・好みの野菜を好きなだけ、食べる直前に巻いて食べてください。何もつけなくてもおいしく召し上がれます。



私たちのおすすめレシピ  
芦刈町食生活改善推進員  
(ヘルスメイト)の皆さん



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

Let's 湯遊び!

海遊ふれあいパーク「干潟体験場」

有明海に面している小城だからこそ楽しめる!

芦刈町の「干潟体験場」で、ムツゴロウやシオマネキと一緒にどろんこになっちゃいましょう!

干潟体験の可能時間

毎年5月から10月頃まで  
※要予約

潮の関係で体験できる時間が決まっています。  
「干潟体験カレンダー」を要チェック!

小城市 HP



受付

事前予約が必要で、当日は物産販売所「ピョント」で受付をします。

※月・木曜日に利用する場合は、1週間前までの予約が必要。

☎0952-66-0460

定休日/月・木曜日

みんなでどろんこになろう!



おぎなう CHANNEL

スタッフが体当たりで小城の魅力を紹介する「おぎなうチャンネル」が誕生!  
誌面には載せきれなかった情報盛り沢山! ぜひご覧ください!



おぎなうチャンネルへ

有料広告

