



番外編

お手軽  
レシピ

みょうが  
今月の料理「茗荷寿司」

材料(約6個分) 6個分→195kcal

- ミョウガ …… 3本
- 炊いたご飯 … 90g~100g

《甘酢》

- 酢 …… 50cc
- 砂糖 …… 50g
- 塩 …… 少々

作り方

- 洗ったミョウガを縦半分に切り、根元を切って1枚ずつはがす。鍋に湯を沸かし、酢を1~2滴入れてさっとゆでる。ゆでたミョウガをAに浸し、しばらく置くと綺麗な赤色に変わる。
- 炊いたご飯に、ミョウガを浸した後の1の甘酢を大さじ1杯ふりかけ、切るように混ぜながら水分を飛ばして、すし飯を作る。(味見をして加減する)
- 2のすし飯をにぎりずしのように小さくにぎり、酢漬けたミョウガを軽く水気を切り、にぎったすし飯に乗せれば完成!

普茶料理は、肉・魚・卵を一切使用せず、野菜・季節の山菜・豆腐などで作る精進料理です。

外側の赤くてきれいなミョウガはにぎりずしに、内側はそのまま酢漬けていただけます。お好みでご飯にいりごまを少し混ぜても美味しいです。



普茶料理  
おぎなう春香会の皆さん



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう  
TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

行政書士 **榎 繁美**

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。  
お気軽にご連絡ください。  
お電話下さればお伺いいたします。

相談は  
無料です。

令和3年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

受講生募集  
受講料無料

定員  
10名

介護補助養成講習

講習会場：(小城市) 牛津公民館  
実施時期：令和3年12月15日(水)~17日(金) (3日間)  
締切日：12月3日(金)

刈払機・自由研削砥石  
安全講習

講習会場：キャタピラー九州(株) 佐賀教習センター  
実施時期：令和3年12月21日(火) 22日(水) (2日間)  
締切日：12月10日(金)

対象者 佐賀県内在住の60歳以上で、受講後シルバー人材センターに入会を希望する方  
シルバー人材センターの入会説明会に参加された方  
又は受講後に入会説明会に参加をする方

・「受講申込書」の提出が必要です。  
・日程、会場は変更になる場合があります。

申込み  
お問合せ先 公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会  
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015  
または、お近くのシルバー人材センターへ (平日9:00~17:00)

有料広告

