



今月の料理

「彩り野菜のフリッタータ」

材料 (直径16cmフライパン1枚分)

1/4カット分→232kcal

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ● ホウレンソウ
…………… 30g | ● レンコン …… 35g | 《ソース》 |
| ● しめじ …… 25g | ● 酢水 …… 適量 | ● 生クリーム …… 80mL |
| ● パプリカ …… 25g | ● オリーブ油
…………… 大さじ1 | ● ナチュラルチーズ
…………… 24g |
| ● 卵 …… 4個 | ● 白ワイン …… 小さじ2 | ● 塩 …… 少々 |
| ● ハム …… 20g | | ● こしょう …… 少々 |

ワンポイントアドバイス

- ・イタリア風オムレットで、旬の野菜を使いいろいろなアレンジができます。
- ・冷蔵庫の余った食材を使い、食品ロスの削減にもつながりますよ!

私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校
フードデザイン科3年
こうそけんたろう
高祖健太郎さん



作り方

- 1 ホウレンソウは、洗ってラップに包み電子レンジ(500W)で約2分加熱し、冷水にとる。水気を絞り2~3cmの長さに切る。
- 2 しめじは石づきを取り、パプリカは1~2cm角に切る。ラップに包み電子レンジ(500W)で約2分加熱し、冷ます。
- 3 溶いた卵に1のホウレンソウと2のしめじとパプリカ、1~2cm角に切ったハムを入れて均一になるように混ぜる。
- 4 レンコンは薄切りにして酢水につける。水気を切り、熱したフライパンにオリーブ油をなじませ、さっと炒める。いったん取り出し、余分な油は切っておく。
- 5 再びフライパンを熱し、3を入れて中火で、少し固まるまでかき混ぜる。
- 6 4のレンコンを表面にきれいに並べる。蓋をして弱火で1分30秒~2分ほど焼く。中心まで火が通ったのを確認し、最後に白ワインを加えて仕上げたら皿に盛る。
- 7 生クリームとチーズを鍋に入れて火にかけ、チーズが溶けたら塩・こしょうで味を調え、6にかければ完成!

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ



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

ゆずりは しげ み
行政書士 **杠 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4年度 JAさが職員採用試験

応募資格 昭和56年4月2日以降に生まれた人で、令和4年3月末までに高校・短大・専門学校・大学を卒業または卒業見込みの人

採用人数 5名前後

職種 総合職、渉外(営業職)、農業機械整備、畜産指導

事業内容 総合JA事業(営農指導・販売・購買、信用、共済、総務管理)

採用区分 新卒・中途

就業場所 佐賀県内(JAさが管内)

応募方法 自由応募
(高校卒業見込み者は学校推薦者に限る)

その他 試験の詳細や、日程、応募期間については採用区分ごとに異なります。
詳しくは、弊組合のホームページをご覧ください。ホームページはコチラ▶



佐賀県農業協同組合 本所 人事課

佐賀市栄町3番32号 ☎0952-25-5190

ホームページ <https://jasaga.or.jp>

有料広告

