



今月の料理

## 「キャベツの甘酢和え」

材料 (1人分) 1人分→33kcal

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ● キャベツ …………… 50g  | 〈甘酢液〉               |
| ● にんじん …………… 10g  | ● 酢 …………… 6g (小さじ1) |
| ● きゅうり …………… 20g  | ● 砂糖 …… 3g          |
| ● 塩 …………… 適量      | ● 塩 …………… 0.6g      |
| ● 赤唐辛子 (輪切り) … 少々 |                     |

### 作り方

- 1 キャベツは4～5cmの短冊切りにし、さっとゆでる。
- 2 にんじんは4cmの短冊切りにし、さっとゆでる。
- 3 きゅうりは4cmの短冊切りにし、塩でもんでしんなりさせる。
- 4 1、2、3の野菜をしっかり絞って赤唐辛子と一緒にボールに入れ、混ぜ合わせておいた甘酢液をかけてあえれば完成！

赤唐辛子を油で炒めてあえても、ピリ辛でおいしいですよ！  
お子さんがいらっしゃる家庭は赤唐辛子を入れなくても、おいしくいただけます！



私たちのおすすめレシピ  
三日月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



### 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。

新規店舗・事業所立ち上げの際のゴミ処理は

## (株)小城クリーン環境

にお任せを!



迅速にご対応します

まずはお電話・お見積りを!

### 粗大ゴミの回収

不用品・粗大ゴミなんでも回収いたします!

### グリストラップ・汚水ます清掃、排水管洗浄

排水管の詰まりは悪臭・害虫の発生原因となるため  
年2回の清掃が必要!

### 機密書類の処分

シュレッダーは時間・費用もかかる…  
機密文書・機密書類を処分します。安心して任せられる!

### 側溝掃除・しゅんせつ工事

側溝に溜まった泥や枯葉を清掃。  
近年のゲリラ豪雨や頻発する台風発生に備え、  
日頃から定期的に除去し、美しい街づくりを実現。

(株)佐賀クリーン環境グループ

小城クリーン環境

検索

株式会社 **小城クリーン環境**

TEL 0952-66-4968 FAX 66-5123

〒849-0301

小城市牛津町

乙柳867-6

有料広告

