

岩松小学校栄養教諭
おすすめレシピ

旬の食材
de
お手軽
レシピ

今月の料理

「シャキシャキサラダ」

材料(4人分) 1人分→227kcal

- | | |
|------------|------------|
| A | |
| ● 砂糖 | ● こしょう |
| 小さじ1 | 少々 |
| ● 塩 | ● 黒こしょう |
| 少々 | 少々 |
| ● 薄口しょうゆ | ● オリーブ油 |
| 小さじ1 | 小さじ2 |
| ● 酢 | |
| 大さじ1 | |

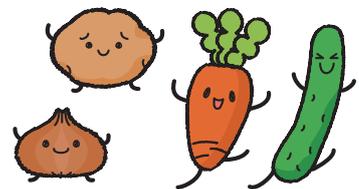
- ツナフレーク ... 40g (1/2缶)
- ジャがいも 中1個
- たまねぎ 1/6個
- きゅうり 1/3個
- にんじん 15g

きゅうりもほかの野菜に合わせて
せん切りにしてもよいです。
野菜はゆで過ぎずに、さっとゆでて、
シャキシャキ感を出すのがポイントです。



作り方

- 1 ジャがいもはせん切りにし、水にさらして、さっとゆでて冷ます。
- 2 たまねぎ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、さっとゆでて冷ます。
- 3 調味料のAを全て合わせて、ドレッシングを作る。
- 4 1、2と油を切ったツナに、3のドレッシングを合わせたら完成!



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう
TOPICS

※価格は全て税込みです

ぷらっとこんばー

ランチや飲み会に
ピッタリ!

気軽に寄れる素敵なお店。県産牛のすじ肉をトロトロになるまで煮込んだ「黒い牛すじカレー」はスパイシーでぜひ食べていただきたい一品。テイクアウトも可能です。お酒に合うおつまみも豊富で、エビやキノコ、アンチョビを使用したアヒージョはバゲット付きで人気!



メニュー

- 黒い牛すじカレー 1,050円
 - アヒージョ(1人前) 800円
- ※2人前から注文可能。

ぷらっとこんばー

営業時間/昼 11時~14時
夜 17時30分~22時
(L.O. 21時30分)

定休日/日曜日、第2・第4月曜日
住所/小城町253番地21
(ゆめぷらっと小城1階)
☎070-2374-1258(山崎)

有料
広告

ドローンによる
農薬散布承ります

田植え後の除草剤散布も承ります

- 一反あたり1,100円(税込)から
- 作業効率が大幅にアップします
- 効果的な防除ができます
- 肥料等の粒剤散布も可能です

有限会社 悟空 電話 0952-72-6195
小城市三日月町金田876番地 携帯電話 080-1782-4291(下村)

