

岩松小学校栄養教諭の  
おすすめレシピ



今月の料理

## 「豚肉のケチャップ煮」

材料 (4人分) 1人分→186kcal

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| ● 豚肉(こまぎれ) … 300g | ● 砂糖 …………… 小さじ2        |
| ● たまねぎ ……… 中1個    | ● トマトケチャップ … 大さじ4      |
| ● 酒 …………… 適量      | ● ウスターソース …… 小さじ1/2    |
| ● 油 …………… 適量      | ● 濃口しょうゆ ……… 小さじ1/2 ~1 |

A

お家にあるもので簡単に作れる  
主菜です。お弁当のおかずにも  
おすすめですよ！



### 作り方

- 1 たまねぎを薄くスライスする。
- 2 フライパンに油を引き、豚肉に酒をふりかけ炒める。
- 3 2にたまねぎを入れてさらに炒める。
- 4 3にAを入れて炒めたら完成！



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

## 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。**

## ビュッフェ さくら号

オープン35年目の  
リニューアル！

昨年12月、からつバーガー  
の「さくら号」が全面リニュー  
アル！美味しさも注文を聞き  
に来てくれるシステムもその  
まま。揚げたてのチキンカツ  
に濃厚なソースがたっぷりか  
かった「チキンカツバーガー」  
も変わらぬ美味しさ！大人も  
子どもも大好きな味です♡

チキンカツバーガー



スペシャルバーガー



### メニュー

- チキンカツバーガー 380円
- スペシャルバーガー 500円
- シェーク  
(バニラ・イチゴ・メロン・チョコ)  
250円

電話予約も  
お気軽にどうぞ！



Facebook

### ビュッフェさくら号

営業時間/10:00~20:00 定休日/特になし  
住所/三日月町長神田988 ☎0120-73-4264



有料  
広告

