



今月の料理

# 「かぼちゃおからサラダ」

材料 (4人分) 1人分→113kcal

- かぼちゃ …… 140g
- おから …… 60g
- きゅうり …… 60g
- ハム …… 20g
- マヨネーズ …… 28g
- ヨーグルト …… 20g

## 作り方

- 1 かぼちゃの皮をむいて一口大に切る。鍋にかぼちゃを入れ、かぶるくらいの水を入れてから茹でる。
- 2 熱したフライパンにおからを入れ、混ぜながらから炒りする。
- 3 1のかぼちゃは熱いうちにつぶし、2のおからと混ぜ合わせる。
- 4 輪切りして軽く塩もみしたきゅうりと千切りしたハムを加え、マヨネーズとヨーグルトで和えたら完成！

赤たまねぎをうす切りにし、水にさらして加えてもおいしいです。



私たちのおすすめレシピ  
牛津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

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

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。

## 販売から設置・メンテナンスまで **ご相談ください!**

冷蔵冷凍  
機器

冷凍自動  
販売機

各種  
熱機器  
・ガステーブル  
・フライヤー等



真空  
包装機

エアコン  
各種



各種メーカー販売修理 取扱

保守点検実施 (店舗ごと)

リース販売可 (点検・保証込)

見積り・下見・店舗改装図面 無料

撤去・運搬・移設 対応

中古販売・下取り買取

飲食店・  
事業者様へ

猛暑前に大切な機械の状態をチェックしませんか?  
**業務用冷蔵庫・製氷機・エアコン等の保守点検承ります**

〓 お見積もり、ご相談無料! まずは、ご連絡ください! 〓

有限会社 **悟空**

小城市三日月町  
金田876番地

LINE公式  
アカウント



**電話 0952-72-6195** 携帯電話 **080-7136-2784**

有料広告

