



今月の料理

## 「エリンギのマスタード和え」

材料 (2人分) 1人分→28kcal

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ● エリンギ…………… 2本<br>(直径3cm程度のもの) | ● フレンチマスタード… 大さじ3<br>(からしに酢、食塩、ガーリック<br>パウダーなどが入ったもの) |
| ● パプリカ (赤) … 1/5個              | ● 塩…………… 少々   |
| ● ピーマン…………… 1/2個               | ● うま味調味料…………… 少々                                      |
| ● 白ねぎ…………… 5cm程度               |   |
| ● レタス…………… 適量                  |   |

【調味料】

エリンギはホタテの食感に似ているというところから、調理実習で学んだレシピをアレンジしました。

私のおすすめレシピ  
佐賀県立牛津高等学校  
食品調理科2年  
おのこたろう  
小野琥太郎さん



作り方

- 1 エリンギを2cmの厚さに輪切りにし、断面の片方に3mm間隔で格子状の切り込みを入れ、それを4等分にする。
- 2 パプリカ、ピーマンは種を除いて5mm角に切る。
- 3 白ねぎは芯の部分を除いて5mm角に切る。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 熱湯で1を茹で、2をさっと熱湯にくぐらせたらざるに取り、水気を切って3と合わせる。
- 6 5に4を加えて和え、レタスを置いた器に盛り付けたら完成!



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。

## 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

