



今月の料理

「白ねぎと鯖の水煮中華あえ」

材料 (4人分) 1人分→101kcal

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ● 鯖水煮 (缶) …… 100g | ● 豆板醤 …… 小さじ1/2～1 |
| ● 白ねぎ …… 120g | ● 砂糖 …… 3g (小さじ1) |
| ● きゅうり …… 80g | ● しょう油 …… 大さじ2 |
| ● セロリ …… 80g | ● 酢 …… 大さじ2 |
| ● ごま …… 少々 | ● ごま油 …… 大さじ1 |

A

作り方

- 1 セロリを5mm幅の斜め切りにする。(大きいサイズは皮を取る)
- 2 きゅうりを縦半分にし、斜め薄切りにする。
- 3 白ねぎを5cm長さの千切りにする。量が多いので、水にさらした後、フライパンでしんなりするまで炒め、冷ましてキッチンペーパーで水分を取る。
- 4 全ての具とAを合わせ器に盛り付ける。
- 5 最後に、ごまと豆板醤をのせて完成!

魚嫌いの人は、鶏ささみに
変えてもいいですよ!



私たちのおすすめレシピ
小城市食生活改善推進員
(ヘルスマイト)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。



須賀神社

電話(72)7115

お火たき神事は
令和5年1月9日(月・祝)
成人の日 16時

本年も残すところあと僅かとなりました。
みなさまにとつて新年が良き年となりますよう
お祈り申し上げます。

有料広告

