



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

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

