



学校給食
おすすめレシピ

今月の料理

「新たまねぎと新じゃがいもの和風サラダ」

材料 (4人分) 1人分→175kcal

- たまねぎ …… 1個
- マヨネーズ …… 大さじ 2
- じゃがいも …… 2個
- 酢 …… 大さじ 1 と 1/2
- きゅうり …… 1/2本
- すりごま …… 適量
- ツナ缶 …… 1缶 (80gくらい)
- 黒こしょう …… 適量
- しょうゆ …… 大さじ 1

新たまねぎの甘みとシャキシャキの食感を楽しめる
お手軽メニューです!



作り方

- 1 たまねぎは厚さ5mm幅にカットし、きゅうりは薄い輪切りにしてから塩もみしておく。
- 2 フライパンを熱し、マヨネーズ(大さじ1)でたまねぎを軽く炒め、ツナ、しょうゆを加えて炒め、冷ます。
- 3 じゃがいもは皮つきのままよく洗って1/4にカットする。茹でるか電子レンジ600Wで3~5分加熱したら皮をむいて酢をからめ、粗くつぶす。
- 4 じゃがいも、きゅうり、2にマヨネーズ(大さじ1)を加えて混ぜる。
- 5 お皿に盛りつけて、すりごまと黒こしょうをかけて完成!

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。

貸農園 小城市上町

うらのはたけ

利用者募集

34区画(場所は先着順)

1区画 4m × 5m (20㎡)

※広さには限りがあります(最大40㎡まで)

1㎡ × 300円(年間)

※初回は1年契約で、その後は更新手続きが必要です。
※契約時に契約書の記入をお願いしています。

詳しくは
ご連絡ください!!

あなたも自分の手で
美味しい野菜を
作ってみませんか?

090- (木村)
4779-6658

有料広告

