



学校給食
おすすめレシピ

今月の料理
「ごぼうと荳わかめのきんぴら」

材料 (4人分) 1人分→50kcal

- | | | | |
|------------------|---------------|---|------------------|
| ● 豚肉 …………… 40g | ● 荳わかめ …… 20g | A | ● 三温糖 …… 小さじ 2 |
| ● ごぼう ……… 60g | ● むき枝豆 …… 15g | | ● しょうゆ …… 小さじ 2 |
| ● にんじん …… 20g | ● いらごま …… 2g | | ● みりん …… 小さじ 1/2 |
| ● つきこんにゃく …… 30g | ● すりごま …… 2g | | ● 油 …………… 適量 |
| | ● 酒 …………… 適量 | | |

味付けは各家庭の好みに調節してください。主菜にする場合は、肉を多めにすると良いです。



作り方

- 1 ごぼう・にんじんは千切りにし、つきこんにゃくは同じ長さにそろえる。ごぼうは水にさらしておく。
- 2 豚肉はごぼう・にんじんに合わせて千切りにする(細切れの場合はそのまま使用してよい)。荳わかめは軽く洗って千切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、油があたまったら豚肉を入れ、酒をふり炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら1を入れ、さらに炒める。
- 5 4に荳わかめとAを入れて味付けし、枝豆を入れて軽く炒め合わせる。いらごまとすりごまを振りかけたら完成!

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

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。

令和5年度厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

受講生募集中

受講料無料

定員
10名

マンション施設管理員養成講習

講習会場：高齢者ふれあい会館「りふれ」(唐津市)
実施時期：令和5年7月6日(木)～
7月7日(金) (2日間)
締切日：6月26日(月)

福祉車両送迎運転者講習

講習会場：牛津公民館(小城市)
実施時期：令和5年7月19日(水)～
7月20日(木) (2日間)
締切日：7月6日(木)

対象者 佐賀県内在住の60歳以上で、
受講後シルバー人材センター
に入会を希望する方

・「申込書」の提出が必要ですが、
・日程、会場は変更になる場合があります。



申込み
お問合せ先 公益社団法人 佐賀県シルバー人材センター連合会
TEL 0952-20-2011 FAX 0952-20-2015
※または、お近くのシルバー人材センターへ。 《平日9:00～17:00》

有料広告

