



今月の料理

「切り干し大根のポン酢和え」

材料 (4人分) 1人分→64kcal

- 切り干し大根 …… 30g
- きゅうり …… 1/2本
- にんじん …… 20g
- 塩 …… 小さじ1/2
- 茹で大豆 …… 60g
- ポン酢 …… 大さじ2
- すりごま …… 大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根を揉み洗いし、水で10分くらい戻す。
- 2 きゅうりとにんじんを千切りにし、塩を振りかけてしんなりしたらよく絞る。
- 3 ボウルに切り干し大根・きゅうり・にんじん・茹で大豆を入れてポン酢で和え、ごまを加えたら完成！

切り干し大根は揉み洗いした後、さっと茹でてでも良いです。

私たちのおすすめレシピ
芦刈町食生活改善推進員
(ヘルスマイ)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。

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

子育て支援講習

講習会場：西九州大学 短期大学部 (佐賀市)
実施時期：令和5年8月21日(月)～
8月22日(火) (2日間)
締切日：8月9日(水)



マンション施設管理員養成講習

講習会場：上峰町「おたっしゃ館」(上峰町)
実施時期：令和5年9月14日(木)～
9月15日(金) (2日間)
締切日：9月4日(月)



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。
・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
※平日 09:00～17:00

有料
広告

