



今月の料理

「鶏ひき肉と卵の親子きんちゃく煮」

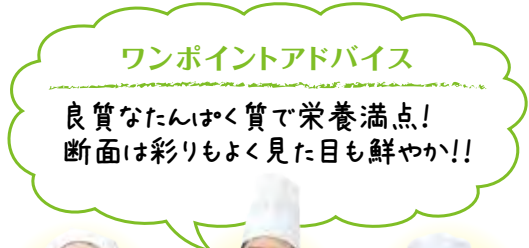
材料 (4人分)

1人分→208kcal

- | | | |
|----------------|---------------------|----------------|
| ● 鶏ひき肉 …… 180g | ● ひじき(乾) | ● だし汁 …… 500ml |
| ● 卵 …… 1個 | …………… 小さじ3 | ● 酒 …… 大さじ2 |
| ● 油揚げ …… 8枚 | ● うずらの卵の水煮 A | ● 砂糖 …… 小さじ2 |
| ● カニカマ …… 4個 | …………… 8個 | ● しょうゆ …… 大さじ3 |
| ● 水菜 …… 40g | ● 塩 …… 少々 | ● みりん …… 大さじ3 |
| ● おろし生姜 …… 15g | ● こしょう …… 少々 | ● 水溶き片栗粉 …… 適量 |

作り方

- 油揚げの1辺を切り落とし、袋状にする。
- カニカマ、水菜、油揚げの切り落としをみじん切りにする。
- 鶏ひき肉に塩、こしょう、卵、おろし生姜を入れ、粘りがでるまでしっかり混ぜる。
- 3に2と水で戻したひじきを入れ混ぜる。
- 1に4とうずらの卵の水煮を詰め、爪楊枝で袋を縫い合わせるようにして閉じる。
- 煮たてたAに5を入れ、煮る。
- 巾着を皿に盛りつける。煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、巾着にかけたら完成!



私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校 食品調理科

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 2年
きよせ かほ
清瀬華帆さん | 3年
すずき みお
鈴木美桜さん | 2年
くすもとゆうと
楠本悠斗さん |
|------------------------|------------------------|-------------------------|



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ



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：上峰町 おたっしゃ館
 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)

福祉車両送迎運転者講習

講習会場：神崎市 千代田交流センター
 実施時期：令和5年9月20日(水)～
 9月21日(木) (2日間)
 締切日：9月7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。
 ・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

