



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 <b>A</b> | ● 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!

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

### ワンポイントアドバイス

良質なたんぱく質で栄養満点!  
断面は彩りもよく見た目も鮮やか!!



### 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



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

