



今月の料理

「キッシュ風鮭じゃがチーズ焼き」

材料 (4人分・4個) 1個→290kcal

- 鮭 …………… 120g
- 男爵イモ …… 小4個 (1個 約60g)
- たまねぎ …… 50g
- バター …… 30g
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 塩・こしょう …… 少々
- 卵 …………… 1個
- 生クリーム …… 50g
- ピザ用チーズ …… 20g
- パセリ …… 適量

作り方

- 1 男爵イモを洗い、皮のまま半分に切り、3分ゆでる。中身をくり抜き、裏ごしする。
- 2 フライパンを熱してバターを溶かし、細かく切った鮭とたまねぎの薄切りを炒める。
- 3 ボウルに1、2とマヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。さらに卵と生クリームを加え、くり抜いた男爵イモに流し入れる。
- 4 3の上にピザ用チーズをかけて、180℃のオーブンで10分焼き、パセリをかけて完成!

ワンポイントアドバイス

鮭と男爵イモがクリーミーに仕上がって、皮ごと食べられます!



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

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

介護補助養成講習

講習会場：牛津公民館 (小城市)

実施時期：令和5年12月13日(水)～

12月14日(木) (2日間)

締切日：11月30日(木)



刈払機安全講習

講習会場：キャタピラー九州株式会社

佐賀教習センター (佐賀市)

実施時期：令和5年12月14日(木)

(1日間)

締切日：12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

※平日 9:00～17:00

有料広告

