



今月の料理

## 「きゅうりと長いもの梅肉和え」

材料 (4人分)

1人分→58kcal

- きゅうり …… 2本
- 長いも …… 120g
- ささみ …… 80g
- かにかま …… 12g
- 片栗粉 …… 適量
- 梅干し(たたく) …… 1個 (10g)
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1

A

きゅうりと長いものシャキシャキ感が食欲をそそります。梅味でさっぱりと夕食の1品にいかがでしょうか。

私たちがおすすめレシピ  
三日月町食生活改善推進員  
(ヘルスマイト)の皆さん



### 作り方

- 1 きゅうりは塩(分量外)をふって板ずりをし、水洗いをして水気をきる。めん棒でたたいて食べやすい大きさに割る。
- 2 長いもは縦半分に切り、ポリ袋に入れてめん棒でたたいて粗く割る。
- 3 ささみは半分に切ってから片栗粉をまぶして茹で、粗熱がとれたらほぐす。
- 4 かにかまは2~3cmの長さに切って2~3等分にほぐす。
- 5 ボウルにAを混ぜ、1~4を加えて和えたら完成!

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

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。



須賀神社

電話(72)7115

お火たき神事は  
令和6年1月8日(月・祝)  
成人の日 16時

本年も残すところあと僅かとなりました。  
みなさまにとつて新年が良き年となりますよう  
お祈り申し上げます。

有料広告

