②アーモンドを細切りにする。

①煮干を電子レンジ（600 w）で2分30秒ほど温める
※煮干の水分が抜け、ポキンと折れるまで

④フライパンに調味料を全部入れる。

③細切りしたアーモンドをから炒りして、いったん取り出しておく。

⑥最後に白ごままもふり入れ・・・

⑤調味料が沸騰し始めたら、煮干、アーモンドとからめる。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate of this month

今月の食改さん

今月の食改さんは、今年度新たに加入した新会員のみなさんです！

左から／楢木良子さん、川越千恵美さん、重信はるみさん、駿河さだ子さん、与古田順子さん、有馬淑子さん、瀧川みどりさん、迫田たずよさん、丸山紀子さん、橋口加代子さん（欠席）

今月のレシピ

アーモンド田作り

歯と口の健康週間にあわせてカルシウムたっぷりの「かみかみ」メニューです。
※食事の時は、一口30回は噛むようにしましょう！

□田作り用煮干／40g
□アーモンド／20g
※素焼き、無塩のもの
□濃口醤油／小さじ1
□砂糖／小さじ2
□みりん／小さじ1
□白ごま／小さじ1

全量あたりのエネルギー 317kcal
全量あたりの食塩相当量 1.6g

ここは有料広告のページです。申込先：垂水中央印刷（垂水市指定有料広告代理店）☎ 0994-32-0315 ／ 1枠：横 88mm ×縦 113mm：19,000 円～ 広告

90分 飲み放題付
3,500円（税込）
生ビール・焼酎・ウイスキー
カクテル・ノンアルコール
ソフトドリンク
飲み放題
カンパチ刺身　カマの塩焼
しゃぶしゃぶなど　【料理７品】
要予約　4名から予約可能（最大20名まで）
喫茶＆洋風居酒屋40
■定休日：水曜日・木曜日
■営業時間：【喫茶40】11:00～15:00
【居酒屋】18:00～21:30
垂水市浜平2096-1
☎ 0994-32-4649

和・洋・中合わせて40種類以上の中から
時間いっぱいお楽しみいただけます！
レストラン 向日葵
ホテルランチバイキング
【営業時間】11：30～14：30【最終受付14：00】
≪平日ランチ≫ ご利用時間 60分
おとな1000円 小学生500円 幼児 無料
お得なランチパック（ランチ＋温泉） 1350円
≪土・日・祝日ランチ≫ ご利用時間 60分
おとな1200円 小学生700円 幼児 無料
お得なランチパック（ランチ＋温泉） 1500円

『ビジネスバイキング』
おとな 600円
ご利用時間 30分
※平日限定（水曜日除く）
最終受付 13時
『レディースデー』
通常1000円➡800円
ご利用時間 60分
※水曜日限定（祝日除く）
※イベント等で実施しない日もございます。お電話・フロントにてお問合せくださいませ。

桜島の麓・垂水温泉
垂水ベイサイドホテル アザレア
錦江町1－194 ☎0994-32-9195

目から鱗の世界最先端の歯科治療について分かりやすく説明いたします。
ジルコニアインプラント相談会
●金属を使わない治療を受けたい
●金属アレルギーがある
●噛めない
●神経を抜いた歯がある
●歯が悪く全身疾患がある
＊歯からのSOSサイン、放置すると全身の病を引き起こします。
＊歯が引き起こす恐ろしい病気とは？
＊治らないその病気、歯が原因ではないですか？
相談無料

歯学博士 重山洋一郎
日時 毎週木曜日 12時～13時
場所 しげやま歯科（垂水市本町77番地）
講師 歯科博士 重山洋一郎
（医療法人 彩雲会 しげやま歯科 院長）
電話予約が必要
フリーダイヤル 0120-418-882
★情報収集にどうぞご参加下さい。セカンドオピニオンにもどうぞ。
★全身の健康も考えた、オーダーメイドの歯科治療をご提案いたします。
★講演会場での相談は無料です。
★講演会と日時が合わない方は、他日クリニックの診療時間内での個別相談も承りますので、お気軽にご連絡ください。尚、相談内容はインプラントに限らず歯科全般をお受けいたします。
しげやま歯科ではスタッフ（歯科助手・受付・歯科衛生士・看護師）を募集しています!!
☆年齢経験不問
☆勤務時間応相談（社会保険・厚生年金あります）
お電話でお問い合わせください
（電話：0994-32-0006）
主催 ㈱ビューティー
代表　高橋 理枝子
（垂水市南松原町10番）

ロケーション撮影キャンペーン2018
Smile&Smile
ロケーション撮影料＋商品　¥ 6,000（税別）

写真のシオヤ 0994-32-0144
〒891-2122 鹿児島県垂水市上町116
■営業時間 平日・土曜日／AM 8:30～PM 7:00
祝日・日曜日／AM 10:00～PM 5:00
■定休日 毎週水曜日
http://photo-shioya.pupu.jp
ローソン 桜島フェリーターミナル ドラックイレブン 垂水市役所 ハローズ垂水店