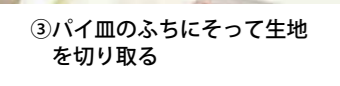




① うち粉をふり、パイ生地(1枚)を2mm程度にのばす



② パイ皿にうち粉をし、①のパイ生地をのせる



③ パイ皿のふちにそって生地を切り取る



④ フォークで全体に穴をあけ、中央を丸く切り取る



⑤ パイ生地にシナモンをふりかける



⑥ 残ったパイ生地进行棒状にし、ふちを飾る



⑦ ⑥にりんごを並べ、グラニュー糖、バターを散らす。



⑧ 予熱した200°Cのオーブンで15分、その後170°Cで20分焼く。



⑨ 焼き上がりに、はちみつを塗ると・・・



食改完了

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month
今月の食改レシピ



りんごのガレット

アップルパイよりも、糖分・脂肪分が少なく、パイシートで気軽に作れるお菓子です。りんごには便秘や下痢の予防効果が期待できる水溶性食物繊維のペクチンや、高血圧予防に効果があるといわれるカリウムも豊富に含まれています。

材料



- (直径20cmのパイ皿1枚分)
- 市販のパイシート / 1枚半
- うち粉 / 少々
- りんご / 1・1/2個
- グラニュー糖 / 大さじ2
- 無塩バター / 10g
- シナモン / 少々
- はちみつ / 大さじ1

全体のエネルギー 825kcal
全体の食塩相当量 0.9g

あせら

2019 アザレア 特製

3段重 4名様～6名様 **21,000円** (税込)

◎12月31日(月)に取りに来られる方 **1,000円** 引き
◎さらに早期ご予約入金の方 12月10日(月)まで **1,000円** 引き

劇団とんぼ座公演 **12月24日** 月

前売券好評販売中!

垂水ベイサイドホテル アザレア
錦江町1-194 ☎ 0994-32-9195

オリジナル年賀状撮影キャンペーン

撮影料+デザイン料 **¥7,800** (税別)
(私服での撮影に限ります。)
(お宮参り・百日・七五三などの記念写真撮影は含みません。)

¥7,800 (税別) + ¥75 (税別) × 枚数 + ハガキ代

七五三 ななくさ

期間 11月1日～30日
七五三用、着物、袴も用意しております。
撮影時の衣装代、お支度代は **お一人様無料**

参加料 **¥7,800 → ¥6,240 (20% OFF)** (税別)
(プリント料は別途かかります。)

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 9:00～PM 6:30
日曜日・祭日 / AM 10:00～PM 5:00
■定休日 毎週水曜日
<http://photo-shioya.pupu.jp>

NEW OPEN

Private nail salon
La Prière

サロンご予約 お問い合わせはこちら

TEL 090-1342-2845
鹿児島県垂水市上町108 IRビル203
受付時間 10:00～ 定休日/不定休

忘年会

ご予約受付中!!

コース料理 (税別)
お1人様 **2,500円**～
*3名様より

飲み放題あります
(2時間半、オーダー2時間)
・男性 **1,500円**
・女性 **1,200円** (税別)
・ソフトドリンク **700円**

11月末まで!!
飲み放題付コース *4名様より
お1人様 **3,500円** (税込)

従業員募集!!!

◎正社員 ★ホールスタッフ：月17万円～
★調理師見習：月20万円～
(試用期間あり)

◎パート・アルバイト
★時給：昼800円 夜900円

中華料理 **光華園** 営 11:30～15:00 17:00～21:00
垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい) **TEL 32-5760**