



① 鶏ささみの筋をとる



② 筋を取った鶏ささみを茹でて1cm角に切る。



③ 大根をすりおろし、軽く汁をきる。



④ 貝割れ大根は1cmの長さに切る。



⑤ 鶏ささみと米酢と砂糖を合わせた甘酢をあえる



⑥ 最後に大根おろしと貝割れ大根、ミックスビーンズを合わせて盛り付けると・・・



豆のおろしあえ
完成です！

食改
完了

1人分のエネルギー 41kcal
1人分食塩相当量 0.1g

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

豆のおろしあえ

----- 材料 -----

(4人分)
 ミックスビーンズ (豆の水煮) 50g
 大根 / 80g
 鶏ささみ / 1本
 貝割れ大根 / 10g
 米酢 / 大さじ1
 砂糖 / 小さじ2

食改活動

今回の食改キッチンは、12月7日(金)、市民館で行われたものです。毎年12月は、お正月料理をテーマに実施しています。

【この日のメニュー】
桜エビと青じその混ぜご飯、鶏ロール、松風焼き、煮物

新春初商 【冬物当店価格より】
30・20% OFF

昨年9月のオープン以来、
キャリア・ミセスのお客様に
大人気のセレクトショップ！

取り扱いブランド (一部)
io comme io
 99 UNDISI・NOVE
 9999 CONTEMPORARY CITY FASHION
M.&KYOKO

高台の素敵なロケーションで
ゆっくり買い物が楽しめます

ヒサゴ屋百貨店
 鹿児島県霧島市国分野口西 12-13
 ☎ 0995-48-5688 10時-19時
 〈毎月第一火曜定休、他臨時店休あり〉

謹賀新年
 本年も光華園をよろしくお祈りします

コース料理
 お1人様 **2,000円** (税別)
 3名様より

新年会
 ご予約受付中!!

飲み放題付コース
 お1人様 **3,500円** (税込)
 4名様より

正社員・アルバイト募集中!!
 ◎アルバイト ホールスタッフ (食事付) 昼 (800円) 夜 (900円)
 ◎正社員 (食事付・年金・社保あり) ホールスタッフ (月給17万円～) (調理師見習20万円～)

試用期間あり

中華料理 光華園
 垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい) TEL 32-5760

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
 年始はじめのキャンペーンは家族写真のキャンペーンです。

2019年最初は家族の絆キャンペーン
家族の宝物

参加特典 6切写真額付 通常¥14,000 → **¥9,800**
 (このキャンペーンは私服での家族写真に限ります。)

期間 1月2日・3日 1月9日～31日

1月5日・7日・15日の七草・成人当日の写真撮影を承っております。
 5日の成人当日は、A M 7時、7日の七草当日は、A M 7時より営業しております。撮影を予定されている方は、ご安心してお越し下さい。

写真のシオヤ ☎ 0994-32-0144
 〒894-2122 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
 休日・日曜日 / AM 10:00 ~ PM 5:00
 ■定休日 毎週水曜日
 http://photo-shioya.pupu.jp

温泉でゆっくりと

※料理写真はイメージです。

ご宴会承ります!

日帰りプラン

お一人様 **3500円** (税別)
 飲み放題 **1800円** (税別)

・瓶ビール・焼酎・酎ハイ・ソフトドリンク
 【乾杯ビール付き 1300円 (税別) 飲み放題もごさいます。】

ご宴会当日限定!
18時まで入浴無料

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

旧年中は格別のお引立てを賜わり厚くお礼申し上げます。
 本年もスタッフ一丸となってサービス向上に努めて参りますので、
 一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。ホテルアザレア
 皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り致します。