



①パースニップは皮をむき、いちょう切りにし、玉ねぎとパセリは、みじん切りにする。



②バターを入れ中火で、玉ねぎを炒める。



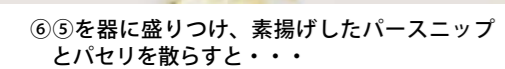
③玉ねぎがしんなりしたらパースニップ、コンソメ、水を加える。（沸騰したら中火にする）



④パースニップに火が通ったら、粗熱を取り、ミキサーにかけ、再度鍋に戻す。



⑤牛乳・生クリームを加え、火にかける。よく混ぜて温め、塩・こしょうを加えて味を調える。



⑥⑤を器に盛りつけ、素揚げしたパースニップとパセリを散らすと・・・



パースニップのポタージュ 完成です！

食改完了

1人分のエネルギー 150kcal
1人分食塩相当量 0.8g

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

パースニップのポタージュ

材料



(4人分)

- パースニップ / 200g
- 玉ねぎ / 1/2 個
- バター / 10g
- 水 / 200cc
- コンソメ / 1 個
- 牛乳 / 200cc
- 生クリーム / 50cc
- パセリ / 5g
- 塩・こしょう / 少々

食改活動

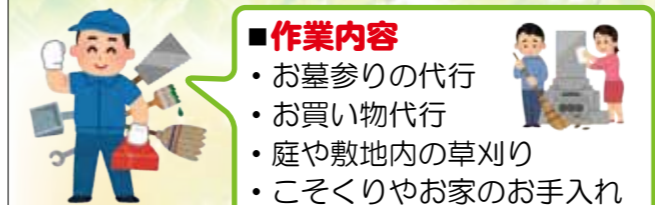


今回は「パースニップ」料理です。甘くて栄養価も高く、本市の特産品への取組も行われています。※市役所玄関前で月2回開催される「うまかもん市」で購入できます。

【この日のメニュー】

パースニップのポタージュ、ぶりのバジルソース焼き、パースニップのかき揚げ

お困りの方がいらしたら まずはご相談ください。



■作業内容

- ・お墓参りの代行
- ・お買い物代行
- ・庭や敷地内の草刈り
- ・こそくりやお家のお手入れ

■作業内容

清掃前の写真撮影、まず合掌してから作業に移ります。墓石の水洗い、拭き取り、お墓回りの清掃や草刈りなど終わりましたら、お花、線香、ロウソクなどをお供えて、お参りをさせて頂き、写真撮影をして終了となります。

☆遠方でお困りの方ご連絡ください。

墓のお参り代行料金

- 年一回 …………… 8,000円
- 年二回 …………… 15,000円
- 年四回 …………… 30,000円
- 年六回 …………… 45,000円
- 毎月一回 …………… 90,000円

お問い合わせ

合同会社 かねきゅう

垂水市牛根境1051-1

TEL:0994-36-2828 FAX:0994-36-2755

歓送迎会

ご予約受付中!!

コース料理

お1人様 2,000円(税別)
*3名様より

飲み放題付コース

お1人様 3,500円(税別)
*4名様より 料理7品+飲み放題2時間半



※毎週水曜日も昼のみ営業中。水曜日のみのメニューもああります!!

スタッフ募集中!!
(食事付)

◎正社員 (社保、年金完備)

★調理師見習・ホールスタッフ

◎アルバイト

★週2、3日～でもOK!

※気になる方はお気軽にお訪ねください。

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



公演 3/22 開場 12:30 垂水ベイサイドホテルアザレア 開演 13:00 販売所 0994-32-9195

鹿児島を知る為にも ※お子様は必ず保護者同伴でお願いします。
子ども達に鹿児島弁の深さを楽しみながら学んでほしい
垂水市の小学生100名様観劇無料ご招待 (事前申し込み要)
※同伴の大人の方はお一人様 ¥800 (ランチは別途、申し込みは料金別となります)

入場料のみ おとな ¥1,500 (税込) (当日 ¥2,000) ・小学生 ¥500 (税込)
ランチバイキング付き (要予約)
おとな ¥2,300 (税込) ・小学生 ¥1,000 (税込) ※ランチは 11:00~、各40名様限定

夢いろいろチルドレンプロジェクト

アザレアでは未来へと続く子ども達を応援します。この活動を通して子ども達が1つ何かを学び、何かにつながって行く事を願って・・・ はじまりとして今回の観劇招待、そして・・・

家で眠っている 色えんぴつ買いとります! 1本1円 (長さ等問いません)
※小学生のお子様対象となります。(保護者同伴)【受付時間】10:00~17:00

入学・卒業キャンペーン

入学卒業祝いをご家族で素敵な思い出に
期間 3月1日~31日
撮影料 ¥7,800 → ¥3,900 (税別)

スタジオでの撮影はもちろん、外での撮影も追加料金なしで撮影できます。



撮影Q & A

撮影時に持っていくものありますか?
ランドセルや卒業証書や教科書等があれば撮影時に使用させていただきます。

兄弟・家族の撮影もしてもらえますか?
主役の写真が中心になりますが、兄弟でも2ショットや家族写真も撮影料に含まれております。

写真のシオヤ ☎ 0994-32-0144
〒991-2122 鹿児島県垂水市上町16-6
■営業時間 平日・土曜日 / AM 9:00 ~ PM 6:30
祝日・日曜日 / AM 10:00 ~ PM 5:00
■定休日 毎週水曜日
http://photo-shioya.pupu.jp