



②大きなボウルに砂糖を入れ、①を加えて砂糖が溶けるまでよく混ぜる。

①耐熱容器に粉ゼラチン、水を入れ、ラップをせずに電子レンジ 500W で1分加熱する。

④③を容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。

③②にヨーグルト、生クリームを加え、よく混ぜる。

⑥⑤のソースは冷蔵庫で冷やし、食べるときに、④のパバロアにかけて食べましょう。

⑤キウイフルーツ、フルーツミックスを1cm角に切り、砂糖とレモン果汁を加えよく混ぜる。

ヨーグルトパバロア
完成です！



SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month 今月の食改さん



左から（今年度加入した新会員）
小平 あけみさん、濱畑 壽美さん、
宮城 素美子さん、尾脇 聖子さん

今月のレシピ ヨーグルトパバロア



- （4個分）
- 粉ゼラチン／5g
 - 水／大さじ2
 - 砂糖／30g
 - プレーンヨーグルト／200g
 - 低脂肪生クリーム／100g
 - フルーツソース
 - キウイフルーツ／100g
 - フルーツミックス缶詰／100g
 - 砂糖／大さじ2
 - レモン汁／小さじ2

まだまだ残暑が厳しい9月。火を使わず、電子レンジで簡単に作れる発酵食品のヨーグルトを使ったパバロアで、カルシウムとたんぱく質を摂取するのに、最適なデザートです。フルーツはお好みのものに変えてください。

1人分のエネルギー 213kcal
1人分の食塩相当量 0.1g

垂水の夏は浜平で夕日を眺めながら お祭り騒ぎ

ビアガーデン

ご予約承り中!!

雨の日はビアホール
晴れの日は限定ビアガーデン（予約制）

オードブル・お造り盛り合せ
生ビール・各種ドリンク 飲み放題!! 3時間

【男性】 4,000円(税込)
【女性】 3,500円(税込)

17:00～21:30 (ラストオーダー 21:00)

子供も一緒に楽しめる!! 花火プレゼント

- カキ氷食べ放題
- お子様（小学生以下）おにぎり、唐揚げ又はチキン南蛮無料
- お子様ドリンク持ち込みOK!
- お子様のお料理も多数ご準備しております。

3店舗
ホール
スタッフ **大募集**
キッチンスタッフ
◎学生さん 日曜祝日働ける方大歓迎!!

正社員 **200,000円～**
(研修期間3ヶ月～) (昇給あり)
・社会保険 ・厚生年金完備

アルバイト **850円～**

- ・土日祝のみOK
- ・夜のみOK
- ・学生フリーター大歓迎

■時間
① 10:00～17:00 (3h～)
② 17:00～20:00 (3h～)

☆週3日以上OK!! シフト融通ききます。

道の駅たるみずはまびら 産地から食卓へ 座数40～50名様ご利用。計80名様までご利用出来ます。

ランチ: 11:00～15:00
ディナー: 17:30～21:00

Farm to Table TARUMIZU

垂水市浜平2036番地6（道の駅たるみずはまびら内） TEL 0994-32-1155

「家族で楽しめる3店舗 お子様特典盛り沢山!!」

テイクアウト
焼鳥盛り合せ 8本セット **1,000円(税別)**

大人気おつまみ
手羽唐 **1本130円(税別)**

乾杯無料イベント!!
生ビール・ハイボール
がなんと **1杯無料**

お子様（小学生以下）つくね、唐揚げ、おにぎり **無料**

炭火焼とり **宮田屋** 営業時間 17:30～22:00
垂水市上町127番 TEL 0994-32-6688

昼も夜も食べ放題

70分 **1,800円(税別)**
小学生以下 **1,500円(税別)**

焼肉テイクアウト
■焼肉弁当 **800円(税込)**
(午前11時までの注文となります)
■焼肉盛り合せ **3,000円・4,000円・5,000円(税別)**

お酒のあてにピッタリ **ミックス盛り**
赤身/美湯豚バラ/とりモモ/豚ホルモンMIX **3,000円～**

大人も子供も大満足!! 赤身中心の **キッズ盛り**
カルビ/ハラミ/とりモモ/ウインナー/牛ホルモン **3,000円～**

■飲み放題 (2時間) **1,800円⇒1,500円**
■焼肉オールスターコース (飲み放題2.5時間) **4,000円**

内容、料金はご相談下さい

【ランチ】 11:30～14:00
【ディナー】 17:30～

炭火焼肉 × Yoshi

垂水市上町127番 TEL 32-1715