③キャベ ツはざく切り、大根は２ｃｍ厚さの半月に切る。

②じゃが芋・玉ねぎは４つ切り、人参は乱切りにする。

①フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒め取り出しておく。

⑥アクを取りながら弱火で２～３分煮て、昆布を取り出し、だしをとる。

⑤昆布と水１リットルを中火にかけて、30秒程度沸騰させる。

④昆布 15g を軽くふいて、30 分ほど水に浸す。

⑨アクを取りながら中火で 15 分煮込む。最後にキャベツを煮てお皿に盛れば・・・

⑧①の炒めた鶏肉を加え、玉ねぎ、大根を入れ料理酒、ガラスープ、塩、薄口醤油を加える。

⑦昆布だしとじゃがいも・人参を入れて２～３分煮込む。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healthmate recipe of this month

今月の食改さん

左から 川畑みよ子さん、
尾脇かおりさん、森 悦子さん

今月のレシピ

春野菜の和風ポトフ

【４人分】
- □鶏手羽中／４ケ
- □春キャベツ／ 200g
- □人参／１本
- □新玉ねぎ／１ケ
- □大根／ 200g
- □新じゃがいも／２ケ
- □昆布だし／ 800cc
- □オリーブオイル／小さじ１
- □料理酒／大さじ１・１／２
- □鶏ガラスープの素／小さじ１
- □塩／小さじ１／４
- □薄口醤油／小さじ１

１人分のエネルギー　202kcal
１人分の食塩相当量　1.5g

鶏肉と昆布のだしで、薄味でも春野菜をたっぷり食べられます。１皿で、厚生労働省が提唱する１日の野菜摂取目標量 350g の半分以上が摂取できます。

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

2021 Golden week
たるたるぱあく 春祭り
＊マスク着用、手指の消毒をお願いします。

キッチンカーフェス
（4/29-5/5）営10:00-16:00

（日替わりの出店になります。）

★美味しいものを食べくらべ（出店予定店舗）
- BLUE STANDARD（フレンチトースト）
- Jah Kebab（ケバブ）
- ｌｏｖｅｌｙ（牛すじカレー・コロッケetc.）
- タストヴァン（パスタ）
- 花咲かG（オムライス）
- SkyClear（マラサダ・ハワイアンサンド）
- たこ八（たこ焼き）
- Always CAFÉ 2nd（ハンバーガー）

その他の出店予定も有り。

本館マルシェのご案内
営 9:00-18:30 但し、テナント等は異なります。

ビワの生産は全国でトップクラス。
今年は、いいビワができそう！（生産者より）
■農産物の特価販売 （4/29-5/5）
■ダマスクの風の花の苗プレゼント（4/29・5/2・5/5）

テナント
■レストラン/Farm to Table TARUMIZU
初夏のウニ・イクラ祭り
■カフェ/宮田屋珈琲垂水店（4/29-5/5）
あの北海道六花亭マルセイバターサンドを１日３組にプレゼント
ゆかいな仲間、素敵なカップルなどにプレゼント
■さつま工房はまびら（4/29-5/5）
人気の「田舎だんご」各種割引セール
■ＭｉｌＫ Ｌａｂ （4/29-5/5）
モコモコソフトプレーン50円off
■まるいちほぐし庵（4/29-5/5）
ドクターフィッシュ体験料100円off（割引の併用なし）
この広報誌広告をご持参の方は、同体験料50%off
■マリンパークたるみず（5/5）
キッズチャレンジ（レーサーに挑戦）参加料500円

※5月3日(月)は営業いたします。5月6日(木)が店休日となります。

GWイベント　こだわりの店 海鮮よかもん市場
GW期間中の営業時間 9:30-18:30

4/29(木)～5/5(水)『ぶり・カンパチ』
◇冷凍ぶり・カンパチ カマ 特価
◇ぶりポーション1P 540円 特価
※在庫がなくなり次第終了

5/5(水)『子どもの日』
◇海鮮屋の作った「ミニプリン」
先着50名様にプレゼント!!
※小学生以下のお子様が対象