



①すり身をすり鉢でよくする。



②塩を加えてさらにすり合わせる。



③豆腐は崩して湯通しする。



④③の豆腐をキッチンペーパー等で固く絞って水気をよくきる。



⑤すり身と豆腐に卵、片栗粉、調味料を加えてよくすり合わせる。



⑥型を整え、中温（180℃くらい）で揚げると・・・



つけあげの完成です！

食改完了

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から／竹澤サダ子さん・中条京子さん
中馬多美さん・海元民枝さん

今月のレシピ つけあげ

豆腐を加えてふわふわの食感のつけあげができます。魚のすり身は、その時期に獲れる魚を利用してみてください。



(材料／4人分)

- 魚すり身（あじ等）／200g
- 豆腐／200g
- 卵／1個
- 片栗粉／大さじ2
- 塩／小さじ1/2
- 地酒／大さじ2
- 薄口しょうゆ／大さじ1・1/2
- 砂糖／大さじ2
- 揚げ油／適量

1人あたりのエネルギー 169kcal
1人あたりの食塩相当量 2.0g

ちよと 垂水のおしぐれ市場

なるみず ヨソマルシェ

最新情報をFacebookでチェック！
なるみずヨソマルシェ

2018.4.15(日) 10:00-15:00

〒894-2115 垂水市西平2096-1
古民家の宿 なるみず イベント会場
喫茶40★ 会場
垂水中央 スズキ
TEL 0994-32-4649
「なるみずヨソマルシェ」駐車場のご案内
の「なるみずヨソマルシェ」に会場のお客は「HOTEL AZ」の駐車場をご利用ください。
おしぐれ市場の営業時間は10:00～15:00に限りますので、ご来店とご協力をお願いいたします。

ボンフランス 垂水市 タイヨー垂水店にて店を構えているパン専門店	自己満足系焼物Kitchen GOUTER 鹿屋市 ジャータチキン、大人のジーンジャーニールなど販売	中華料理 口福楼 鹿屋市 餃子、揚げ餃子、中華、鍋、ハンバーグ、ステーキ	NICO. 鹿屋市 国産小麦100%のベーグル販売
カフェ シエスタ 肝付町 地元内之浦の地産の卵を使ったチーズケーキ	まろろ丘ハーブ 東市良町 ハーブと愛用の野菜販売	Chika Chamu 都城市 ハンドメイド雑貨・バッグ販売	喫茶&洋風居酒屋40 垂水市 ハンバーグランチやハンフリップで淹れた珈琲販売
Fontaine 曾根市 アロマで爽気不調のケアを改善する代替医療	旅する美容師なぎさ 鹿屋市 髪に関する悩みご相談下さい	La Fleur 鹿屋市 アロマリンパマッサージ	アキアキアキアキ 垂水市 焼き爪・肥厚爪・タコ・魚の目など足のトラブル専門サロン
まりちゃんちのトマトベリー 垂水市 ハート型ミニトマト販売	お食事処はるか 垂水市 手作り 山菜おこわ販売	ピザボーイ 鹿屋市 クリームチーズとチューダーチーズのハーブピザ販売	ひとみちゃんちの焼いも 垂水市 大野原 つらまけ芋で有名な、大野原産の甘い焼芋販売
ダンデライオン 鹿屋市 タロットセラピストカードリーディング	関連絵画 日高なほ子 鹿屋市 関連 運気上昇の絵をお書きいたします	手相占い 日高麗輝 鹿屋市 手相 オールリーディング	&bird 鹿屋市 ハンドメイドがま口財布小物販売

Cafe Azalea

カフェアザレア

お待たせしました！

2018.4.8 OPEN

プレオープン 4.6 (祝) / 4.7 (平日)

空いた時間でのおしゃべり、空いた時間でのデザート午後を楽しむ空間をご用意致しました。是非ご利用くださいませ！

劇団とんぼ座公演

昼公演のみ

5月18日(金) 20日(日) (開場 11:00 / 開演 13:00)

前売券好評販売中！

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

卒業・卒園・入学・入園 記念早撮りキャンペーン

期間 4月1日～4月30日

撮影料 ￥7,800 → ￥5,460(税別)

特別価格ではありませんが、いろいろなポーズを撮影させていただきます。その中からお気に入りのお写真を選んでいただけます。

制服はもちろん、カバンや教科書など思い出のものをお持ちください。一生に一度しかない可愛い瞬間を残しませんか？

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
祝日・日曜日 / AM 10:00 ~ PM 5:00
■定休日 毎週水曜日
http://photo-shioya.pupu.jp

ローソン ドラッグイレブ
垂水市役所