



①エビの足と頭の先端を落とし、腹側に楊枝を刺す

②殻ごと背開きし、ワタを取り、酒と塩こしょうを振る

③ゆで卵の黄身は粉チーズと混ぜ、白身はみじん切り

④薄力粉、牛乳を良く混ぜ合わせる

⑤鍋にバターを入れ、弱火で玉ねぎを透き通るまで炒める

⑥④と白身、酒、コンソメを加え、とろみをつける

⑦塩こしょうで味を調べ、パセリを加えて冷ます。

⑧エビに⑦を詰め、黄身と粉チーズを乗せる。

⑨予熱した170℃のオーブンで20分焼き、楊枝をはずし…

海老のテルミドール完成です！

食改完了

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



海老のテルミドール

テルミドールは、エビにクリーム系のソースをかけ、チーズなどをふって焼き上げたもの。クリスマスやお正月に、おもてなしメニューとしておすすめです。

材料



- (5人分)
- 有頭エビ(大) / 5尾
 - 塩・こしょう、酒(下味用) / 適量
 - 玉ねぎ / 1/4個
 - 卵 / 1個
 - 粉チーズ / 大さじ1
 - バター / 10g
 - 酒 / 大さじ1
 - 顆粒コンソメ / 小さじ1/4
 - 薄力粉 / 大さじ1
 - 牛乳 / 100cc
 - 乾燥パセリ / 小さじ1/3
 - 塩・こしょう / 少々
 - レモン / 適量

全体のエネルギー 510kcal
全体の食塩相当量 2.8g

平成30年 12月8日(土)~12月28日(金) 21日間
垂水スワンゴ会 事務局 ☎32-0225

新春初笑いショー & 豪華商品抽選会

桂竹丸 Party
もじゃ太郎 げんき太郎
豊家幸輝 竹内雄太
米澤瑠美 総合司会 榮徳多賀子

先着30名様 クリスマスケーキ引き換え券

●満点カード3枚か台紙8冊で3,000円相当のケーキ券と交換

平成31年 2月3日(日) 垂水市文化会館
◆開場：13時30分 ◆開演：14時00分

入場方法
お一人様につき下記のいずれかの方法でご入場できます。

- ①垂水スタンプ会満点カード2枚
- ②垂水スタンプ会満点カード1枚と現金500円
- ③現金1,000円
- ④小学生は満点カード1枚か現金500円

新春特別 豪華商品抽選会!!

★垂水スタンプ会満点カードで入場されたお客様限定★
焼酎(八千代伝、森伊蔵、スタンプ会限定2.5升瓶焼酎：善左衛門、薩摩の龍) 大型32型テレビ・自転車・羽毛布団・ガソリン券 お米・カンパチ・お肉・野菜詰め合わせ ほか豪華商品多数…総本数100本

交換日：12/10(月)~なくなり次第終了

随時受付中!!

少年・少女向け図書券	食事券
大人用おむつ券	肉券
ガソリン(給油)券	ごみ袋券
焼酎&ビール券	理美容券
花&米券	ホテル霧島キャッスル 宿泊券

劇団七んぼ座 年忘れ観劇公演

座長 山崎卓珠呼
前売券販売 12月15日(日) フロント又はお電話にて

観劇+温泉入浴付き (前売券) 2700円 → 2500円

観劇+ランチ+温泉入浴付き バイク(前売券のみ) (50分利用) 80名様限定 3700円

12月24日(月) 開場 11:00 開演 13:00

◆◆◆観劇宿泊プランもございます。小旅行に!!お気軽にお問い合わせを!!◆◆◆
垂水ベイサイドホテル アザレア ☎0994-32-9195

オリジナル年賀状撮影キャンペーン
撮影料+デザイン料 ¥7,800(税別)
(私服での撮影に限ります。)
(お宮参り・百日・七五三などの記念写真撮影は含みません。)

¥7,800(税別) + ¥75(税別) × 枚数 + ハガキ代

七五三 ななくさ
期間 12月1日~30日
七五三用、着物、袴も用意しております。撮影時の衣装代、お支度代は お一人様無料

参加料 ¥7,800 → ¥7,020 (10%OFF) (税別)
(プリント料は別途かかります。)

12月31日・1月1日はお休みとさせていただきます。

写真のシオヤ ☎0994-32-0144
〒891-2122 鹿児島県垂水市上町116
■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