



- 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
- ⑥ ④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え、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！



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

歳末大売り出し

垂水スタンプ会 事務局 ☎32-0225

新春初笑いショー & 豪華商品抽選会

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

交換日：12/10(月)~なくなり次第終了

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

★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

劇団七んぼ座

年忘れ観劇公演

座長 山崎卓弥

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 (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