



①調味料を全て混ぜておく。
 ②新玉ねぎは、横に5mm幅に切って水気を切る。
 (普通の玉ねぎの場合は5mmより薄く切る)
 ③②を①に漬けておく。
 ④豚肉は、料理酒を少々入れたお湯であくを取りながら茹でる。
 ⑤②が冷めたら器に盛り、最後に、かいわれ大根を散らすと・・・
 ⑥豚肉が熱いうちに③に加える。

豚肉のソース漬け
完成です！



1人分のエネルギー 152kcal
 1人分の食塩相当量 1.5g

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/藤原 正子さん
 西尾 佐代子さん・川畑 弘子さん

今月のレシピ
豚肉のソース漬け

(2人分)
 豚肉薄切り小間切れ/ 100g
 料理酒/少々
 新玉ねぎ/ 1/4 個 (50g)
 かいわれ大根/ 1/4 パック
 調味料
 とんかつソース/大さじ1
 ウスターソース/大さじ1
 米酢/大さじ1/2
 料理酒/大さじ1/2

豚肉と玉ねぎと一緒に食べると、玉ねぎに含まれる硫化アリルが、豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の吸収や働きを高め、身体の新陳代謝を活発にして、疲労回復を早める効果があります。冷蔵庫で3日程度は保存できます。夏バテ予防にぜひどうぞ！

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 始めます!!

晴れの日限定ビアガーデン(予約制)
 雨の日はビアホール

ご予約承ります

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!!

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

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 11:00～17:00 (3h～)
 ② 17:00～20:00 (3h～)
 ☆週3日以上OK!! シフト融通ききます。

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。

道の駅たるみずはまびら 産地から食卓へ 座敷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
 デイナー: 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!!」

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)
 ■焼肉盛り合せ 3,000円・4,000円・5,000円 (税別)
 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～
 内容、料金をご相談下さい

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

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

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)

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

炭火焼肉 × Yoshi
 (ランチ) 11:30～14:00 (ディナー) 17:30～
 垂水市上町127番 TEL 32-1715