



①豆腐はキッチンペーパー等で包み、500 wの電子レンジで3分程度加熱して、水切りする。

②ツナ缶は水気を切ってほぐす。トマトは6枚の薄い輪切りにする。



③豆腐を長い辺を6等分に切り、塩・こしょうをふり、全面に片栗粉をまぶす。

④フライパンに油を熱し、豆腐を並べ両面を焼き、一旦皿に取り出す。



⑤④にツナ、トマト、チーズの順に等分に重ね、再度火をかけ、蓋をし、チーズが溶けるまで焼く。

⑥⑤を皿に盛り、パセリを散らし、醤油をかけ、ゆでたブロッコリーを添えると・・・



1人分のエネルギー 410kcal
1人分の食塩相当量 2.6g

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 日高ミヤ子さん、佐野弘子さん、松元照美さん

今月のレシピ
**豆腐とツナの
チーズ焼き**



- (2人分)
 木綿豆腐 / 1丁
 塩 / 小さじ 1/5
 こしょう / 少々
 片栗粉 / 大さじ 4
 オリーブ油 / 大さじ 1
 ツナ水煮缶 (70g) / 1缶
 トマト / 小1個
 スライスチーズ / 6枚
 パセリみじん切 / 少々
 濃口しょうゆ / 小さじ 2
 付け合わせ
 ブロッコリー / 100g

ツナとトマトとスライスチーズを使って、淡白な豆腐を洋風にし、エネルギー、たんぱく質、カルシウムをしっかり摂取できるボリューム満点のメニューです。

道の駅 Farm to Table TARUMIZU
ドライブイン垂水としてメニューリニューアル!!
10月
いおの月

夜限定 **500円** (税別)
80種類のメニューで
お待ちしております!!

10月10日(土)は **Wいおの日** 昼も夜もお得!!
いおマイルカード ポイント4倍

新米
ごはん大盛り無料!!
おかわり ¥150

海鮮丼



- ・垂水名物!!
カンパチの漬け丼
- ・ブリ、カンパチ食べ比べ丼
- ・ブリ大橋の漬け丼
- ・ブリ、カンパチの山かけ丼
- ・カンパチのメさば風丼
- ・かまあげしらす丼

定食

- ・垂水お造り定食 (カンパチ、ブリ、鶏ササモシ、ナミクダヒゲなど)
- ・カンパチ又はブリのカマ塩焼き定食
- ・本日の煮魚定食
- ・名物!!カンパチかぶと煮定食
- ・桜島美湯豚のトンカツ定食
- ・桜島どりの塩からあげ定食
- ・桜島どりのチキン南蛮定食

手打ち風 そば・うどん・カレー

- ・かけそば、うどん
- ・山芋とろろそば、うどん
- ・かきあげそば、うどん
- ・とろろ昆布そば、うどん
- ・カレーライスとミニサラダ
- ・おひなさん2コ ¥180

※混雑が予想されますのでご来店の際はお早目のご来店、もしくはご予約をお願いします。

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

3店舗 ホールスタッフ大募集



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

アルバイト **850円**~
・土日祝のみOK
・学生フリーター大歓迎
・夜のみOK

■時間 ① 10:00~15:00 (3h~)
② 17:00~22:00 (3h~)

☆週3日以上OK!! シフト融通ききます。