



②オリーブ油とバターを弱火で熱し、にんにくを炒める。

①ピーマンとパプリカ、きのこ類、玉ねぎは、5mm幅のせん切り、にんにくは、みじん切りにする。



④しょうゆはちみつ、塩・こしょうで味を整え、タイムを加えて火を止める。

③きのこ類と玉ねぎを加えて、中火で10分程度炒め、具材がしんなりしたら弱火で10分程度炒める。



⑥鶏肉が焼けたら食べやすく切り器に盛り、④とピーマン類をかけ、レモンを添えると・・・

⑤鶏肉の厚い方を開き、両面に塩・こしょうをする。オリーブ油を熱し、鶏肉とピーマン・パプリカを焼く。

チキンソテーきのこソース
完成です！

食改完了

1人分のエネルギー 420kcal
1人分の食塩相当量 1.1g

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 福留るり子さん、山田福子さん、脇元ミエ子さん

今月のレシピ
チキンソテー
きのこソース



- 2人分
- 鶏胸肉 / 1枚
 - 塩・こしょう / 少々
 - オリーブ油 / 大さじ 1/2
 - ピーマン / 1/2個
 - パプリカ(赤) / 1/4個
 - 生しいたけ / 4枚
 - まいたけ / 1/2パック
 - エリンギ / 1/2パック
 - 玉ねぎ / 1/4個
 - にんにく / 1かけ
 - オリーブ油 / 大さじ 1/2
 - バター / 10g
 - 濃口しょうゆ / 小さじ 2/3
 - はちみつ / 小さじ 1/2
 - 塩・こしょう・タイム / 少々
 - レモン / 1/2個

不足しがちな食物繊維を多く含む、きのこを使ったメニューです。クリスマス等のおもてなしにご利用ください。

おせち

ご予約承ります

二段重 10,000円

■申込期限：12月25日まで
※配達も致します。

垂水市本城1689-2
TEL 0994-32-6656

◀ コロナ＆インフルエンザ対策に ▶

今年は「**小さな忘年会**」で
少人数での宴会予約承ります
(大人数でも承ります)

コース料理 お1人様 3名様～
2,000円～ (税別)

飲み放題付コース お1人様 4名様～
3,800円 (税込)

「**おうちで忘年会**」
コース料理のお持ち帰りもできます

★ **調理師見習い募集** ★
正社員 給与 月20万円～ 休日 月6日～

中華料理 **光華園** 営 11:30～14:00
17:00～21:30 (オーダー20:30まで)
垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい) TEL 32-5760 定休日：月曜日(日曜日は昼のみ営業) 木曜日

歳末大売り出し

令和2年 12月5日(土)～12月26日(土) 22日間

交換日：12/7(月)～なくなり次第終了

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

随時受付中!!

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
食事券	お買物はスタンプ会の加盟店へ

垂水スタンプ会 事務局 ☎ 32-0225