



③ しめじは石づきを落としてほぐし、人参は短冊切り、小松菜は食べやすい長さに切る。



② ①を冷ましながら、水切りをする。



① 豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジ(600W)で3分加熱する。



⑥ ⑤を小判型に成型する。



⑤ ボウルに①を入れて潰し、鶏ひき肉とAを加えてよく練り混ぜる。



④ 鍋にBを入れて火にかけ、③を加えて加熱する。小松菜がしんなりしたら火を止める。



⑨ ⑧を器に盛った⑦にかければ・・・



⑧ 同じフライパンに④を汁ごと移し、オイスターソース、Cの水溶き片栗粉を加えて混ぜる。



⑦ フライパンにごま油を熱し、⑥を入れて両面焼きながら中まで火を通し、器に盛る。



豆腐バーグの野菜あんかけの完成です！

【2人分あたり】
エネルギー 474kcal
食塩相当量 4.0g

食改完了

SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month
食改さんをご紹介



宮城 素美子さん、小村 佐和子さん

今月のレシピ

豆腐バーグの野菜あんかけ

今月のレシピを調理したのは、
井川 嘉代さん、市野 美里子さん、
立山 道子さん



【材料】(2人分)

- もめん豆腐 / 1/2丁
- 鶏ひき肉 / 80g
- おろし生姜 / 小さじ1/2
- 塩こしょう / 少々
- 片栗粉 / 大さじ2
- ごま油 / 小さじ1
- しめじ / 1/2パック
- 人参 / 30g
- 小松菜 / 1株
- 中華スープの素 / 小さじ1
- 水 / 200ml
- オイスターソース / 大さじ1
- 片栗粉 / 大さじ1
- 水 / 大さじ1

垂水のおもてなし弁当

Farm to Table

道の駅 たるみずはまびら

大切なあの人へ。大切なあの人と。いつもとは少し違う特別なお弁当を。
垂水尽くしの特製お弁当を是非お召し上がりください。



垂水おもてなし弁当

- ・お造り盛り合わせ
(垂水カンパチ、鱈大將、カンパチ甘酢酢
カンパチ炙り、鱈炙り、ナミクダヒゲエビ)
- ・カンパチカマ塩焼き
- ・桜島美湯豚ヒレカツ
- ・ヒメ甘エビの唐揚げ

1,850円(税込1,998円)

お値段に応じてお弁当お作りいたします！
お気軽にお問い合わせください。

配達も承っております(配達地域)垂水市のみ

お弁当は一つからでも注文可能！※個人宅への配送は、2万円以上と承っております
※10個以上の場合は前日17:00までにご連絡ください
※時間指定はお約束できない場合がございます

受付時間 10時から17時まで

※配達状況につきましては、お気軽にお電話ください
※10個以上の場合は前日17:00までにご連絡ください
※時間指定はお約束できない場合がございます

ご注文は電話から！

TEL 0994-32-1155



Farm to Table 名物 旨塩唐揚げ弁当

600円(税込648円)



垂水ブランド 桜島美湯豚トンカツ弁当

130g~150gのロースカツと
ヒレカツが入った贅沢なお弁当です

1,500円(税込1,620円)



垂水ブランド 桜島美湯豚ミックスカツ弁当

130g~150gのロース使用！
ヒレカツ、エビフライが入ったミックスフライ弁当です！

1,850円(税込1,998円)



ブリ・カンパチ食べ比べ丼

垂水のカンパチ、ブリを両方を楽しめる海鮮丼です

1,250円(税込1,350円)



カンパチ漬け丼

垂水のブランドカンパチを特製のタレで召し上げ！

1,250円(税込1,350円)



ブリ漬け丼

垂水ブランドブリ大將！特製のタレで召し上げ！

1,250円(税込1,350円)



ブリ・カンパチ炙り丼

垂水のカンパチ、ブリを強火で炙った海鮮丼です

1,250円(税込1,350円)



ご当地オリジナル 甘酢漬けカンパチ丼

垂水の特製甘酢でしめたカンパチ丼です

1,300円(税込1,404円)



ブリ・カンパチ魚卵スペシャル

とびっこ、めんたい、イクラをのせて！！

1,450円(税込1,566円)



トロサーモンとイクラの親子丼

トロサーモンとたっぷりのイクラで！！

1,480円(税込1,598円)



ブリ・カンパチ大トロ丼

ブリ、カンパチの脂身のみを使用した贅沢な海鮮丼

1,500円(税込1,620円)



ブリ・カンパチ大トロ炙り丼

ブリ、カンパチの脂身のみを使用した贅沢な海鮮丼

1,500円(税込1,620円)

※味噌汁付き(インスタント味噌汁)