



とんぺい焼き風

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 089-962-7250 健康増進課健康保険係 (962) 6888



材料 (2人分)

- 卵 2個
- 魚肉ソーセージ 50g
- もやし 40g
- キャベツ 30g
- こしょう 少々
- 植物油 小さじ1
- 青のり 適量
- マヨネーズ 適量
- お好み焼きソース 適量

作り方

1. 魚肉ソーセージは1㍍の角切り、キャベツは1㍍幅のざく切りにする。
2. 耐熱皿に①ともやし、こしょうを混ぜてラップをして、野菜がしんなりするまでレンジで加熱し、汁気を切る。(目安 600㍈で1分30秒)
3. 卵は割りほぐしておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③をクレープ状に流し入れ、薄焼き卵を作る。器へ取り出し、卵の半面に②をのせ、もう反面の卵を折りたたみ、半月型にする。
5. 好みでお好み焼きソース、マヨネーズ、青のりをかける。

point

- ・事前に具材をレンジ加熱することで時短になります。
- ・卵で挟むだけなので簡単で早くできます。
- ・冷蔵庫に余っているものでアレンジできます。野菜…ピーマン、玉ねぎ、にんじん
魚肉ソーセージ…ウィンナー、ツナなど



広告

随時受付中(パートも相談可)

とべ和合苑

正職員募集

介護・看護職員

TEL 089-962-7700

担当: 奥村まで

とべ和合苑

広告

注目! 「リフォームトラブル」
塗装工事をする前に正しい知識を!

知って得する小冊子
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を20名に無料進呈

住宅リフォーム・紛争処理支援センターによる、2018年の住宅に関する相談数は、前年比で約41639件、これは1ヶ月で約3400件、10年前と比較すると約3倍に増加しています。欠陥住宅、点検商法、ペンキを薄めたり、工程を省いた手抜き工事など、塗装工事のトラブル被害に遭わないためには、事前に正しい情報を知っておくことが重要です。

そこで弊社では、トラブルに巻き込まれないためのポイントをもとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成。

内容は、

- ①見積書の比較の仕方。
- ②確実な工事させるための魔法の一言
- ③価格のからくり

今、先着20名様はこの小冊子をプレゼントします。ご希望の方は、今すぐ、郵便番号・住所・氏名・電話番号をご連絡ください。(個人情報保護は適切に取り扱います。同業者さんの請求はご遠慮ください。)

● 24時間録音アテレフ案内 ☎ 01209927947

● 24時間受付 ☎ 0899748922

● ハカキ(左記住所)

● メール info@nakata198204.com

株式会社ナカタ
創業39年 住宅塗装専門店
長寿命住宅研究会
〒79010047
松山市余戸南2丁目2128
☎ 0899197310000

A5版52頁
定価¥1,000

人の動き (6月1日現在) ●人口 20,786 (-30) 男 9,881人/女 10,905人 ●世帯 9,338 世帯 (-1)

発行/砥部町 (〒791-2195 宮内 1392 番地)
https://www.town.tobe.ehime.jp/
編集/企画政策課 (☎ 089-962-7250) 印刷/株式会社明朗社
この広報紙は、再生紙を使用しています。