

骨の健康チェックしませんか？

大事なご家族、お友達揃って楽しく健康チェック！

人数 **4名様より** 日時 **ご希望日時**

申込み **申込書** ▶ **打合せ** ▶ **測定**

お気軽に♪

お申込みの方は下記の「骨密度測定申込書」をご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい

骨密度測定申込書

ご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい

お名前 お電話

ご住所

予定人数(4名様より)

人

連絡カード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日()
お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 お電話

連絡カード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日()
お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 お電話

みんなの声

ペンネーム

.....

.....

.....

.....

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたより、ご感想)お待ちしております(*^*)
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

今日のレシピ♪

* 明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら → [明治おいしい牛乳 レシピ](#) 🔍

* 明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら → [明治ヨーグルト レシピ](#) 🔍



シャクシュカとマッツア(種なしパン)

シャクシュカは、イスラエルの代表的な朝食メニューで、パンと一緒に絡めて食べるのがオススメです。トマトソースは、牛乳を加えることでマイルドな味に仕上がっています。日ごろの感謝の気持ちを込めて、母の日にプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？

調理時間 約60分以上 | カロリー 844kcal(1人分) | 洋食

作り方

シャクシュカを作る

- ①玉ねぎ、ピーマン、トマトは粗めのみじん切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ火にかけて炒める。にんにくの香りが出たら、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、トマトの順で炒める。
- ③②にカットトマト、水を加え、弱火でコトコトと煮る。
- ④③の水分がなくなり、とろりとしたら牛乳を加え、塩、こしょう、クミンパウダー、カイエンペッパーで味を調える。
- ⑤④の上に卵を落とし、耐熱の器に入れ、180℃のオーブンで卵の白身に火が通るまで加熱する。

マッツア(種なしパン)を作る

- ⑥薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーを合わせて振るい、ボウルに入れる。塩、牛乳を加え全体になじむようにし、手早くひとまとめにする。
- ⑦⑥を台に出してこね、耳たぶよりやや硬めに仕上げる。水分量が足りないようであれば牛乳を少し加す。
- ⑧⑦の生地を6等分に分け、10cmほどに伸ばし、フォークで両面に穴をあけておく。
- ⑨フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、8の生地を両面焼く。

ポイント

- シャクシュカは水分がなくなってから、牛乳を入れましょう。マッツアを作る際の粉に牛乳を入れる時は、力を入れず一気に混ぜましょう。

材料(4人分)

- * シャクシュカ
- 玉ねぎ.....200g
 - ピーマン.....1個
 - トマト.....1個
 - にんにく.....2片
 - ベーコン.....80g
 - オリーブオイル.....大さじ2
 - カットトマト.....100g
 - 水.....80ml
 - 明治おいしい牛乳.....50ml
 - 塩.....小さじ1/2
 - こしょう.....少々
 - クミンパウダー.....小さじ1
 - カイエンペッパー.....小さじ1/2
 - 卵.....2個

* マッツア(種なしパン)

- 薄力粉.....150g
- 強力粉.....20g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/5
- 塩.....小さじ1/3
- 明治おいしい牛乳.....80ml
- オリーブオイル.....大さじ1

みなさんの声 五十六たまご編

いつもお世話になります。たまごの交換は楽しくていいですが、卵生産者へ言ってほしいのですがカラが薄くて割れやすいので、改良していただきたい。せっかくおいしい卵ですので、よろしくお願いします。



いつもお世話になります。大変貴重なご要望ありがとうございます。選別には注意してまいりましたが、今後はより一層選別、品質管理に尽力してまいります。今後もこれまでと変わらないご愛顧よろしくお願ひ申し上げます。



6 2019 令和元年

日	月	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

日	月	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

健康をお届けします。

有明乳業 ARIKEN

ナジミニノミルク ● 0120-743-369 ● 検索

本社 ● 佐賀市久保田町 吉野ヶ里ノミルック ● 唐津市千々賀

佐賀県内 イベント

伊万里大川内山風鈴まつり2019
涼しげな風鈴の音色が響きわたる
〈開催日〉6月15日(土)～8月31日(土)
〈開催場所〉伊万里市大川内山一帯
〈お問い合わせ〉☎0955-23-7293
風鈴まつり実行委員会

第35回鹿島ガタリンピック
バケる。
〈開催日〉6月2日(日)
〈開催場所〉道の駅鹿島(七浦海浜スポーツ公園)
〈お問い合わせ〉☎0954-62-3942
第35回鹿島ガタリンピック実行委員会事務局(鹿島市職労協会)

第24回武雄温泉保養村ほたる祭り
ホタルが生息する武雄温泉保養村でイベントを楽しむ
〈開催日〉6月2日(日)
〈開催場所〉武雄温泉保養村
〈お問い合わせ〉☎0954-23-9273
武雄市役所観光課

日本の手ぬぐいとおる展
今年は今年も手ぬぐいの夏!!
〈開催日〉6月29日(土)～7月21日(日)
〈開催場所〉やまの和雑貨「志田の蔵」
〈お問い合わせ〉☎0954-66-2202
志田陶磁器株式会社