

たいまつすく〜ぶ 第81号

営業時間 10:00 ~ 18:00

〒881-0012

宮崎県西郷都市小野予崎1丁目102番地

タイムズスクエアビル1F

TEL 0120-46-2040 FAX 0983-43-2040



お店のHP↑

twitter ♥ Facebook ♥ Ameba ブログ してます!!

「ume014」(梅おいしー)で検索してみてください*

4月 イベント 情報

春の日差しがバッチリ毎日です!!!

たいまつでは今月もイベントやりますよぉ♡

4月8日(日) 店内の商品を

1,000円以上 お買いあげ頂いたお客様

贈答用のはちみつ梅も小カップに

つめてプレゼント致します*

この機会にぜひ、ご賞味ください!!!

皆様のご来店バよりお待ちしております♡

Staff Memory

お名前
ご来店クーポン

お名前

ご住所 〒

いつもご来店 ありがとうございます!!

↑このクーポンをお持ちいただいたお客様には、心ばかりのプレゼントをご用意しております。切り取ってお持ちください📄

お店の人気もの!!

年中ずっどと人気のある「蒸しパン」!!
ちょっとした土産に!! 3時のおやつに!!
腹もちもよく、ボリュームも☆
2時間前までに お電話いただければ、
出来立てをご用意致します!!

Megumi

皆様、こんにちは!! 暖かくなってきましたね~♡ ずつとサボっていたウォーキングを再開しようと思いきや、1日8,000歩から頑張りま〜す📢

Juri

皆様、こんにちは😊 春もすぐそこまで来ていますねbbb 春は花見♡ 西都原の桜と菜の花が咲くのが楽しみです🎵

Ayaka

皆様、こんにちは♪ 花粉が飛び始め、目薬が欠かせない日々です📢 暖かくなってきたし、明るい色の洋服を着てお出かけしたいです♡
shopping~♪
花見~♪

うめびよりたいまつれしび NO. 81

ダイエット中の方にオススメ♪ 梅しそササ身味え (高タンパク・低カロリー)

材料(3人分)

ささ身... 4本

梅干... 5個

しそ... 5枚

めんつゆ... 大1~2

① 鍋にささ身を入れる。ささ身がかぶるくらいに水を入れて、中火にかける。

② アクを取る。沸騰したら火を止め、鍋のままです。

POINT!! ささ身は鍋に入れたまま冷まします。

やわらかく出来上がりますよ~♡

③ 冷めたら手で裂いて、ボウルに入れます。

④ 梅干は種を取りながら手でちぎり、

しそは干切りにします。

⑤ 全体を軽く混ぜ、めんつゆを入れて完成!!



※梅干は、10%のしそ漬を使ってみました。