



②スライスチーズを粗く刻む。



①油抜きした油揚げを短冊切りにする。



④ごはん、チーズ、しょうがを混ぜ合わせて、井によそう。



③しょうがをみじん切りにする。



⑥最後に刻んだ葉ネギを入れ、④にかけると・・・



⑤油揚げと④を火にかけ、卵を回し入れる。



お揚げとネギの卵とじ丼完成です！

食改完了

SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から／宮迫京子さん・園田千祐さん
中馬多美さん

今月のレシピ

お揚げとネギの卵とじ丼

簡単でたんぱく質とカルシウムをしっかり摂れ、高齢者の低栄養予防に適したメニューです。

【低栄養】食欲の低下、食事の偏りなどが原因で、元気に過ごすための栄養が足りなくなる状態をいいます。



(材料／4人分)

- 油揚げ／2枚
- 葉ネギ小口切り／適量
- 卵／4個
- ごはん／600g
- しょうがのみじん切り 大さじ2・2/3
- スライスチーズ／4枚
- ④だし汁／2カップ
- 濃口しょうゆ／大さじ1・1/2
- みりん／大さじ1

1人分のエネルギー 508kcal
1人分の食塩相当量 1.8g

謹賀新年

旧年中は格別のご愛顧を賜り誠にありがたく厚く御礼申し上げます
本年も何卒よろしくお願い申し上げます

垂水市の不動産売買・賃貸は岩井リアルティーにお任せください

*** 秘密厳守 *** **査定相談無料**

お問い合わせ先
お電話もしくはE-mailにて
岩井リアルティー
E-mail: iwai@iwai-re.com
HP: http://iwai-re.com

業務拡張のため 正社員募集!!

★ 募集人員 4名程度
★ 働くママのサポート制度あり!
(育児、育児後の時短勤務 AM9:00～PM4:00)
★ 短時間のパートタイム(AM9:00～PM3:00)も大募集!

仕事内容 学生服製造(セーラー服)に関わるミシン・アイロン・検査などの作業

給与 130,000円～/月 ※毎年昇給、賞与(夏・冬)あり
(試用期間 1ヶ月～3ヶ月あり、試用期間中 時給750円)

待遇 各種社会保険完備、通勤手当有り

勤務時間 8:10～16:40 ※時期によって若干変わります

休日 年間102日(年末年始・お盆は長期連休有り日曜は休日です。)

お問い合わせ先 菅公アパレル(株)垂水工場 [担当者] 古川知英
垂水市浜平2167番地1 電話：0994-32-6418

正社員募集

未経験者大歓迎!
自社オリジナル商品「温泉水99」で話題の成長企業
まずはお電話にてご連絡ください。

募集内容 受注、出荷対応やお客サポート業務

勤務地 鹿児島県垂水市

給与/月給 140,000～180,000円

休日 原則、事務所シフトカレンダーによる。
GW、夏季・冬季休暇 ※月2回程度の土曜日出勤あり。

時間 8:30～17:30

待遇 試用期間3ヶ月、賞与年2回、
社会保険完備、中退共退職金制度(但し勤務1年後の加入)

通勤手当 支給

エスオーシー株式会社(温泉水99)
〒891-2112 垂水市本城3908-1 TEL:0994-32-7139 採用係まで

垂水市訪問給食サービス

事業概要 栄養のバランスのとれた食事を提供することにより、健康を維持しながら自立した生活ができるように支援します。

対象者 垂水市に居住するおおむね65歳以上の在宅高齢者または心身障害者。

基本料金 1食 670円

助成・料金等 所得に応じて市から助成があり、利用者負担としては、330円、420円、570円、670円の4段階となります。

- 昼食・夕食の配達をします。
- 1食からでもお届けします。
- カロリー計算をされたお弁当です。
- 年末年始以外、年中無休です。

お問い合わせ先 垂水市訪問給食サービス
(有)木場商店給食部 電話：0994-32-6071