



①大根をおろす。  
②葉ねぎを小口切りにする。  
③天板にクッキングシートをひく。



④大根おろしを円状におき、中にさばをおく。  
⑤さばの上に大根おろし、チーズをのせる。



⑥250℃のオーブンで7～8分焼く。  
⑦最後に葉ねぎを振りかけると・・・



さば缶のチーズ焼き  
完成です！

食改完了

## SECOND SEASON

# しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month  
今月の食改レシピ



### さば缶の チーズ焼き

中性脂肪やLDLコレステロールを減らす働きのある成分を多く含む、さば缶を使ったチーズ焼きです。缶詰等は買い置きして、災害等の非常時の備えをしておきましょう！

#### 材料



- (4人分)
- さば缶醤油煮 (190g) / 1缶
  - 大根 / 300g
  - とろけるチーズ / 100g
  - 葉ねぎ / 20g

1人あたりのエネルギー 216kcal  
1人あたりの食塩相当量 1.0g

## 人と環境にやさしいLPガス!!

### 垂水ガス協業組合

# LPガスお客様感謝祭

**とき** 平成30年11月4日(日) 9:00~15:00  
**ところ** たるみずふれあいフェスタ2018 秋の産業祭内 (垂水中央運動公園キララドーム)

エルピーガスの最新器具を展示・販売

協賛店名

- 池田商店
- 川井田七郎商店
- 錦江ガス
- 佐々木ガス
- 竹下プロパン
- 東プロパン
- ミサカガス
- ミスミガス

イベント お問い合わせ 垂水ガス協業組合 垂水市潮彩町3丁目18-2 TEL 0994-34-3808

## 男女正社員募集

■職 種 … 鶏レバー 一口大カット作業他  
■募集人員 … 5～7名程度  
■時 間 … 8:20～17:15  
■時 給 … 740円～1,000円(歩合給加算有り)  
■皆勤手当 … 15,000円～17,000円  
※社会保険・厚生年金・有給休暇・特別休暇有り

\*勤務地：(株)ジャパンファーム垂水工場内  
JF垂水工場内水洗い作業

夜の部

■職 種 … 夜間清掃要員  
■募集人員 … 3～4名程度  
■時 間 … 16:30～22:45  
■時 給 … 1,000円以上(夜間手当、歩合給有り)

お問い合わせ先 株式会社 光久食品 垂水市 中俣99-2  
電話：0994-32-2778 携帯：080-1788-5531

## お子さまの進学・在学を応援!

# 国の教育ローン

ご融資額 **350**万円以内 (お子さま1人あたり)

ご入学前  
まとまった費用の  
準備が可能!

固定金利  
長期返済なので  
安心!

35年以上の  
取扱実績!

【ご相談・お問い合わせは】  
教育ローンコールセンター  
0570-008656 (または 03-5321-8656)

受付時間 月～金曜日 / 9:00～21:00 土曜日 / 9:00～17:00  
※日曜日、祝日、年末年始(12/31～1/3)はご利用いただけません。

JFC 日本政策金融公庫 国教育ローン 検索

## 垂水市の不動産売買・賃貸は 岩井リアルティにお任せください

◎ホームページに物件の室内写真があります。

海潟 価格 650万円

所在地：垂水市海潟1218-4  
◆交通：鹿児島交通源園停歩1分  
◆土地面積：145.51㎡(約44.01坪)  
◆地目：宅地 ◆用途地域：無指定  
◆建ぺい率：70% ◆容積率：400%  
◆接道：北北西約15.0m公道  
◆現況：空室  
◆建物面積：85.95㎡(約25.99坪)  
◆構造：木造セメント瓦葺平家建  
◆間取：3DK(和4,5 和6×2 DK約6,7)  
◆築年月：平成16年4月  
◆駐車場：あり

◆取引態様：媒介  
◆情報公開日：平成30年10月1日  
◆設備等：食洗器付きシステムキッチン(クリナップS.S.)・浴室換気乾燥機付きバス・ウォシュレット・ペアガラス・電気温水器・エアコン2台付・造作家具付  
室内大変きれいにお使いです。

お問い合わせ先 鹿児島県知事(3)第5443号 (公社)鹿児島県宅地建物取引業協会会員  
岩井リアルティ 0994-32-4482  
E-mail: iwai@iwai-re.com HP: http://iwai-re.com