



①じゃがいも、玉ねぎを4つ切りにする。

②にんじんは乱切り、キャベツはざく切り、トマトは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。



③しめじは石づきを取り、小房に分ける

④水、じゃがいも、にんじん、たまねぎを煮て、沸騰したら中火にして、コンソメを加える。



⑤野菜が煮えたら、残りの具材と豆乳を入れ、塩とこしょうで味を調える。

⑥沸騰させないように注意し、キャベツとブロッコリーが煮えたら・・・



野菜たっぷり豆乳ポトフの完成です！

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

野菜たっぷり 豆乳ポトフ

材料



(4人分)

- ウインナー／4本
- じゃがいも／2個
- 玉ねぎ／1個
- にんじん／1本
- キャベツ／200g
- トマト／1個
- ブロッコリー／100g
- しめじ1袋
- 無調整豆乳／1カップ
- 水／3カップ
- コンソメ顆粒／小さじ2
- 塩／小さじ1/4
- こしょう／少々

今回食材の一部は、市木地区の「Irodori 野菜もり畑」の野菜です。農業や科学肥料を使わずに大切に育てられています。



農園代表 森千秋さん▶

1人分のエネルギー 201kcal
1人分食塩相当量 2.0g

ホテルAZ (亀の井ホテル) 鹿児島垂水店

業績好調の為 清掃スタッフ大募集!

- 職 種 客室整備 業務
- 勤務場所 ホテルAZ鹿児島垂水店 (錦町バス停前)
- 勤務時間 10:00～14:00 (延長あり)(実働4時間～)
- 時 給 850円 (2ヶ月間の試用期間あり) 交通費支給(当社規定による)
- 待 遇 労働保険 完備 有給あり、制服貸与、マイカー通勤OK (駐車場無料)
- 休 日 ローテーション休

- 面 接 日 日程は改めてお伝えします。
- 面接会場 垂水市浜平2167番24 ホテルAZ 鹿児島垂水店 ※履歴書(写真付)をご持参下さい。

年齢・経験は不問です。楽しく働いてみませんか?

★まずはお電話下さい! 電話 090-7925-8477

株式会社 南九州ダイケン
MINAMIKYUSHU DAIKEN CO., LTD
〒880-0806 宮崎県宮崎市広島2丁目5番10号
朝日生命ビル1階

ケアマネージャー募集

勤務時間：8:30～17:30
勤務形態：正職員

仕事内容：居宅介護支援事業所「桜島苑」において、ケアプラン作成、各事業所との連絡調整、各種相談対応に従事していただきます。事例検討会や勉強会、研修に積極的に取り組んでいます。ケアマネの実務経験がない方も安心。丁寧な指導でバックアップします!!

給 与：月給 181,000円～220,000円
上記他に、住宅手当＋通勤手当＋業務手当＋資格手当＋扶養手当あり。

※ 垂水市中心部からも車で約30分!! 興味のある方、お気軽にご連絡下さい

(お問い合わせ先)
社会福祉法人桜岳会 桜島苑
鹿児島市桜島横山町1722-45
TEL 099-293-2800

お困りの方がいらしたら まずはご相談ください。

■作業内容

- お墓参りの代行
- お買い物代行
- 庭や敷地内の草刈り
- こそくりやお家のお手入れ

☆遠方でお困りの方ご連絡ください。

墓のお参り代行料金

- 年一回 8,000円
- 年二回 15,000円
- 年四回 30,000円
- 年六回 45,000円
- 毎月一回 90,000円

お問い合わせ
合同会社 かねきゆう
垂水市牛根境1051-1
TEL:0994-36-2828 FAX:0994-36-2755