



②大根・にんじん・ごぼうは長さをそろえ棒状に切り、面取りをして下茹でしておく。

①豚肉をスライスしょうがとたっぷりのお湯で30分～1時間茹でる。

④鍋にだし汁を入れ大根と茹でた豚肉を1cmの厚さに切って加え、大根がやわらかくなるまで煮る。

③中揚げは油抜きし、半分に切り、たけのこは縦切りにする。干しいたけは水でもどしておく。

⑥残りの材料を全て入れ、⑤を加えゆっくり煮含める。器に盛り、最後に針しょうがを加えると...

⑤Aを加えてしばらく煮る。

「しゅんかん」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

### しゅんかん

今月の食改レシピは、中国から伝わり、島津の殿様料理にもなっていた祝い膳「しゅんかん」です。お正月のおもてなしに加えてみてはどうでしょう。

#### 材料



- (4人分)
- 豚ばら肉（かたまり） / 200g  
※塩を濃い目にし、一晩置く
- 塩 / 適量
- スライスしょうが / 2かけ分
- 大根 / 1/2 本
- にんじん / 2 本
- ごぼう / 1/2 本
- 中揚げ / 2 枚
- たけのこ / 100g
- 干しいたけ / 4 枚
- 出し汁 / 3 カップ
- 針しょうが / 少々
- A だし汁 / 1/3 カップ  
砂糖 / 小さじ1  
地酒 / 小さじ2  
薄口醤油 / 小さじ2
- B 塩 / 小さじ1/2  
薄口醤油 / 大さじ1  
地酒 / 大さじ2

1人分のエネルギー 384kcal  
1人分の食塩相当量 2.0g

# 令和元年 歳末大売り出し 12月7日～12月28日 22日間

垂水スタンプ会 新春特別企画 ver.3

## 新春 西田あい歌謡ショー & 豪華商品抽選会

垂水スタンプ会 満点カード2枚で

垂水スタンプ会 事務局 ☎ 32-0225

## 先着30名様 クリスマスケーキ引き換え券

●満点カード3枚か台紙8冊で 3,000円相当のケーキ券と交換

令和2年 2月1日(土) 垂水市文化会館  
◆開場：13時30分 ◆開演：14時00分

**入場方法** お一人様につき下記のいずれかの方法でご入場できます。

- ① 垂水スタンプ会満点カード2枚
- ② 垂水スタンプ会満点カード1枚と現金500円
- ③ 現金1,000円
- ④ 小学生は満点カード1枚か現金500円

★垂水スタンプ会満点カードで入場されたお客様限定★  
**新春特別 豪華商品抽選会!!**

焼酎（八千代伝、森伊蔵、善左衛門、薩摩の龍）  
大型32型テレビ・自転車・羽毛布団  
ガソリン券・お米・カンパチ・お肉  
野菜詰め合わせ ほか豪華商品多数...

交換日：12/9(月)～なくなり次第終了

随時受付中!!

少年向け図書券	食事券
大人用おむつ券	肉券
ガソリン(給油)券	ごみ袋券
焼酎&ビール券	理美容券
花&米券	ホテル霧島キャッスル宿泊券

## 喪中はがき 年賀状刷

12月15日より 年賀受付始まります

2020年子年



- 喪中はがきは早めに宛名書きも致します。(1枚からでも印刷します。)
- 喪中・年賀状印刷見本を準備致しております。お電話下さい。見本持参致します。
- お年玉、くじ付郵便官製ハガキもあります。

☎ 0994-32-0315

(有)垂水中央印刷

垂水市役所 高野 日本銀行 隣

〒891-2121 垂水市栄町53番地 FAX:32-0107  
■営業時間：平日(月～金) / AM 8:30～PM 6:00  
12月の土曜 / AM 9:00～PM 3:00  
休日もお電話頂ければ受付致します。

## 看護・介護職員募集

- 看護**
- 内容 病棟、外来での診療 介助・日常生活援助
  - 資格 看護師・准看護師
  - 休日 年間110日
  - 待遇 社保完備・各種手当有 (交通費支給)、賞与年2回・昇給有、有給休暇有、寮完備(女性専用)
- 介護**
- 内容 患者様の生活全般に関わるお世話
  - 資格 経験不問 募集人員 若干名
  - 時間 8:30～17:30
  - 月給 看護師 介護福祉士 準看護師 介護職
  - ※他、早出・遅出あり 夜勤、その他は応相談
  - 当法人規定による (基本給) ~ + 他 (経験年数考慮) + 諸手当有り
- 運転手営業職員**
- 内容 患者様の送迎 運転営業業務
  - 時間 7:30～16:30 ※他、シフトあり
  - 他 パート可

※詳しい内容についてお尋ねになりたい方は、下記連絡先までお問い合わせください。

社会医療法人 天陽会桜島病院 (社会医療法人天陽会 桜島病院 担当者・清水)

〒891-1541 鹿兒島市野尻町59 ☎ 099(221)2031 FAX 099(221)3225