



① 干し椎茸は水で戻し、戻し汁はとっておく。



② 干し大根をぬるま湯で戻す。



③ つわぶきを茹でる。



④ 具材を適当な大きさに切る。



⑤ 薄揚げは、熱湯に浸し、油抜きし、半分に切る。



⑥ きぬさや・いんげんは塩茹でする。



⑦ 鍋に具材を入れ、ひたひたのだし汁を加え煮る。



⑧ ⑦をひと煮立ちしたら、砂糖・みりんを加えしばらく煮て、醤油と塩を加え、薄揚げ・つわぶきも加えて、⑨落し蓋をして煮込む。最後に、きぬさやとさやいんげんを盛り付けると・・・



春野菜のにしめ完成です！

1人分のエネルギー 232kcal
1人分の食塩相当量 2.9g

SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate of this month
今月の食改さん



川筋貴子さん・山田福子さん
市野美里子さん・福留るり子さん

今月のレシピ —春野菜のにしめ—

今回は、新じゃが・たけのこ・つわぶき等、春の食材をたっぷり使った。鹿児島の郷土料理のひとつ。

- 新じゃがいも / 400g
- ゆでたけのこ / 200g
- にんじん / 200g
- 干し椎茸 / 4枚
- 干し大根 / 40g
- つわぶき / 30g
- 薄揚げ / 2枚
- きぬさや / 10g
- さやいんげん / 30g
- だし汁 (かつお節だし汁 + 椎茸戻し汁 4カップ)
- 砂糖 / 大さじ 2
- みりん / 大さじ 2
- 薄口醤油 / 大さじ 1
- 濃口醤油 / 大さじ 2・1/2
- 塩 / 少々

平成29年4月から料金の改定を行います。(1時間当り)

- 一般作業(草取り、掃除、野菜収穫等) 650円(65円) → 680円(68円)
- 草刈(ビーター使用)作業 800円(80円) → 820円(82円)
- せんだい作業 800円(80円) → 850円(85円)

※()内は事務費10%です。

Active Aging 働くシルバー世代を応援します

公益社団法人 垂水市シルバー人材センター

TEL 0994-32-9781

〒 891-2126 垂水市南松原町42番地
FAX 0994-32-9782

◆せんだい講習会のご案内◆

公益社団法人垂水市シルバー人材センターでは、鹿児島造園技術専門学校より講師を招き、平成28年度のせんだい講習会を実施いたします。シルバー会員以外の垂水市民の方々もせんだいの知識技能の修得を希望される方は、ぜひ、参加してください。

- 日 時 平成29年7月13日(木)
午前9時～午後4時
- 場 所 公益社団法人垂水市シルバー人材センター(創垂館内及び民家)
- 参加人員 20名
- 申込期限 参加希望者は、平成29年7月5日(水) 午後5時15分までに当センターへ電話でお申込みください。(土、日曜日は除く。)



※ 参加希望者多数の場合、申込期限にかかわらず、メ切ります。

参加無料

くらしの中で
お手伝いできることは
ありませんか？
お気軽にシルバーに
ご相談ください。

働く意欲のあるシルバー世代の 会員を募集しています。

垂水市に居住されている60歳以上の健康で働く意欲にあふれた会員を募集しています。ぜひ、豊かな知識や経験を私たちのまち「垂水」に活かしてもらえませんか。

