



① 電子レンジで加熱して皮をむくと、手がかゆくならず調理ができます。

② 皮をむいて味がしみ込みやすいように乱切りにする。

③ だし汁で煮て、砂糖・みりん・薄口しょうゆを加える。

④ 落とし蓋などをし、水分がなくなるまで煮含める。

⑤ ビニール袋に片栗粉、煮含めた里芋を入れて、里芋に片栗粉をよくまぶす。

⑥ 最後に油で揚げると・・・



1 人分のエネルギー 134kcal  
1 人分の食塩相当量 1.4g

## 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

### 里芋のからあげ

----- 材料 -----

(4 人分)

- 里芋 / 300g
- だし汁 / 500cc
- 砂糖 / 大さじ 1/2
- みりん / 大さじ 1
- 薄口しょうゆ / 大さじ 2
- 片栗粉 / 大さじ 4

---

ミニ食改

里芋田楽 (材料 4 人分)

- 里芋 / 300g
- 味噌 / 大さじ 2
- 料理酒 / 大さじ 2
- みりん / 大さじ 1
- すりごま / 大さじ 2

① 里芋を 600W のレンジで 6 分加熱。  
② あら熱がとれたら皮をむく。  
③ 味噌、料理酒、みりんを混ぜ合わせ、火にかけて煮る。  
④ ② の里芋を加え、少し煮る。  
⑤ すりごまを混ぜたら完成！  
※ 1 人分のエネルギー 102kcal  
1 人分の食塩相当量 1.2g

## 看護職員募集

**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 **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)  
**休日** 年間 110 日  
**月給** 看護師 当法人規定による (基本給) ~ 准看護師 + 他 (経験年数考慮) + 諸手当有  
**他** パート可

## 介護職員募集

**内容** 患者様の生活全般に関わるお世話 **資格** 経験不問  
**休日** 年間 110 日 **募集人員** 若干名 **時間** 8:30~17:30  
**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) ※他、早出・遅出あり 夜勤、その他は応相談  
**月給** 介護福祉士 当法人規定による (基本給) ~ 介護職 + 他 (経験年数考慮) + 諸手当有  
**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: 清水)  
〒891-1541 鹿児島市野尻町 59 ☎ 099(221)2031 ©見学も随時受け付けております。 FAX 099(221)3225

## 垂水市訪問給食サービス

**事業概要**  
栄養のバランスが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よそ 65 歳以上の在宅高齢者または心身障害者。

**基本料金**  
1 食 700 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、340 円、430 円、580 円、700 円の 4 段階となります。  
※詳細は市役所福祉課 (32-1115) へお問い合わせください。

- 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。

**垂水市訪問給食サービス**  
(南)木場商店給食部 電話: 0994-32-6071

## 親切、丁寧 床屋が、あります。

待たずに出来る「予約制」の店です。(城山団地内)

- 大人カットのみ ￥2,000 より (シャンプー・えり剃付)
- 子供丸刈りのみ ￥500 より
- 小・中・高生カットのみ ￥1,500 より

パーマ・白髪染め・ヘアダイ・トリートメント (毛髪・頭皮用)  
男女顔剃り・シャンプーのみも承ります。

営業時間 am 8:00 ~ pm 6:00 ■ 平日営業 ■ 定休日: 不定休

**予約優先** 理容室

ご利用の際は、事前にお電話をお願いします。  
tel (0994) 32-6538

垂水市市木 926-12

## 社員募集

1 級・2 級建築施工管理技士  
募集人員 若干名

詳しくはこちら⇒

新規転入で **100 万円 助成制度** あります!  
マイホームを垂水に作ると  
新築・増改築・解体 お気軽にご相談ください。

空き家バンク登録のリフォーム工事  
対象事業費の補助 **50%**  
(限度額 50 万円)

県知事許可 No. (般-28) 第 10799 号 (一般社団法人) 全国工務店協会会員・南九州  
一級建築士事務所 登録 第 1-30-60 号 解体工事協会会員  
かごしま緑の工務店登録 H23-215 (木材補助金制度)  
住宅あんしん保証登録店 004570 号 垂水市「住宅リフォーム促進事業登録事業者」第 2 号

**有限会社 小園工務店** 代表取締役 小園 秀樹  
垂水市錦江町 1 番地 100 (事務所) TEL・FAX 0994-35-0377