②大根はすりおろしておく。

①玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

④③を４等分にし、小判型に形を整える。

③鯖缶に、玉ねぎ、しょうが、おからパウダー、卵、片栗粉をよく混ぜる。

⑥⑤をゆっくりと両面焼く。焼き上がったら、青しそ、大根おろしをそえて・・・

⑤フライパンに油をひき④を並べる。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate recipe of this month

今月の食改レシピ

鯖味噌ハンバーグ

缶詰は保存期間も長く非常食にもなります。鯖缶は青物の魚の代表で、質の高い脂肪が摂取でき、骨ごと食べられる利点もあります。おからパウダーが入っており、不足しがちな食物繊維も摂れるメニューです。

材料

（４個分）

- □鯖味噌煮缶／１缶（190g）
- □玉ねぎ／1/4 個
- □しょうが／10g
- □おからパウダー／20g
- □卵／１個
- □片栗粉／大さじ２
- □オリーブ油／大さじ１
- □大根／100g
- □青しそ／４枚

１個分のエネルギー　189kcal
１個分の食塩相当量　0.6g

スタッフ募集!!

家庭的な雰囲気の中で働けるグループホームのお仕事です！

職　種　世話人　給 与　日給：6,000円
勤務時間　①6:30～9:30　②16:30～20:30（休憩60分）

職　種　世話人（パート）　給 与　時給：820円
勤務時間　①6:30～9:30　②16:30～20:30（休憩60分）
①又は②のどちらか勤務できる方

仕事内容　利用者様への食事の提供や調理補助、通院・健康管理、相談事の傾聴や助言、旅行同行などの余暇支援、記録など。（未経験者でも可）

休　日　週休２～４日（週３～５日勤務できる方）
※土・日曜、祝日勤務の場合有り。

待　遇　勤務条件に応じて社会保険有り、賞与年２回、各種休暇制度有り
※勤務時間、休日（勤務日数）は応相談

お問合せ先（平日9：00～17：00）
城山学園　垂水市新城5284番地　電話：0994-35-3000〈担当／川畑〉

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ
一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎給付金について 無料個別相談会を行います。

2/20(木)　川内文化ホール　第10会議室

2/21(金)　鹿児島市中央公民館　第1小会議室

無料電話相談も同時受付中！
お気軽にお電話ください

完全予約制　0120-013-621　当日は予約制ですので必ずお電話ください！
〈ご予約受付時間〉平日9:00～18:00　個別面談なので、他の方と顔を合わすことはございません。

対象者　昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ　※ご遺族の方も給付金請求できます
給付金　50万円～3,600万円　※病態に応じて給付金等の内容が異なります
弁護士費用　着手金・相談料 無料　成功報酬制　※訴訟実費別途

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所　弁護士 髙庭亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A　【営業時間】平日 9:00～18:00
□TEL 03-5363-6333　□FAX 03-5363-6334　□E-mail:info@precious-law.jp　□http://precious-law.jp/

男女正社員募集

昼の部
■職　種 … 鶏肉加工
■募集人員 … ５～７名程度
■年　齢 … 不問
■時　間 … ８:15～17:15
■時　給 … 800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
ジャパンファーム送迎バス利用可

フルタイム
◎ジャパンファーム垂水工場構内場内に於いて、鶏の屠体をラインにかける作業です。
■職　種 … ライン作業（屠体懸垂）
■募集人員 … 若干名
■年　齢 … 不問
■時　間 … ８:15～17:15
■時　給 … 1,000円～1,200円
■基本給 … 176,000円～211,200円
※社会保険・厚生年金・有給休暇
特別休暇有り
ジャパンファーム送迎バス利用可

夜の部
■職　種 … 夜間清掃要員（JF垂水工場内水洗い作業）
■募集人員 … ３～４名程度
■時　間 … 16:30～22:45（勤務時間は相談に応じます。）
■時　給 … 1,000円以上（夜間手当、歩合給有り）
＊就業時間は応談可：AM10:00～PM10:45まで勤務の方
＊社会保険・厚生年金あり、保険料掛けて手取り200,000円以上

＊勤務地：㈱ジャパンファーム垂水工場内

お問い合わせ先
株式会社 光久食品（こうきゅう しょくひん）
垂水市中俣99-2　電話：0994-32-2778　携帯：080-1788-5531