



①小松菜を茹でる。



②茹でた小松菜を3cmくらいの長さに切る。



③小松菜とツナを混ぜる。  
※茹でた小松菜とツナ缶は水気を切っておく。



④調味料④を混ぜてドレッシングを作る。



⑤③を④のドレッシングであえる。



⑥⑤を器に盛り、のりをちぎってちらし、粉チーズをかけると・・・。

## 小松菜とツナのチーズサラダの完成です！



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

### 小松菜とツナの チーズサラダ

#### 材料



- (4人分)
- 小松菜 / 150g
  - ツナ水煮缶 (75g) / 1缶
  - 調味料④
    - オリーブ油 / 大さじ1
    - 濃口しょうゆ / 大さじ1/2
    - 米酢 / 大さじ1
    - 粗びき黒こしょう / 少々
  - 焼きのり / 1/2枚
  - 粉チーズ / 大さじ2

1人分のエネルギー 65kcal  
1人分の食塩相当量 0.6g

今回のレシピは、洋風の味付けとのりがマッチしていくらでも食べられるサラダです。1品で、野菜・魚・海藻・乳製品・油が摂取できます。多様な食品を毎日きちんと食べて栄養不足にならないことが、健康長寿につながります。

# 男女正社員募集

フルタイム ジャパンファーム送迎バス利用可

- 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



フルタイム ジャパンファーム送迎バス利用可

◎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



## 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：(株)ジャパンファーム垂水工場内

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

# 正社員・パート

家庭でも出来る(軽作業)  
内職さんも募集しています。  
●自動車部品ハーネス組立・検査

# 従業員募集!!

待 遇 / 各種保険あり・有給あり  
休 日 / 土・日 夏・冬・GW  
長期休暇あり



その他 / 家庭事情、面接の上 相談に応じます

**池田工業株式会社**  
垂水市市木2169  
TEL:0994-32-5588

# スタッフ募集!!

充実の福利厚生で安心して働ける職場です。

職 種	給食調理員
給 与	日給：6,500円～7,000円
勤務時間	①9:00～18:00 ②5:30～14:00 ③10:30～19:30 (①は休憩90分、②③は休憩60分)
職 種	給食調理員(パート)
給 与	時給：800円～850円
勤務時間	①9:00～13:00 又は ②14:00～18:00 (①又は②のどちらか勤務できる方)
仕事内容	入所者約50名分の朝・昼・夜の給食調理 (2～3名体制)
休 日	週休2～5日(週2～5日勤務できる方) ※土・日曜、祝日勤務の場合有り。
待 遇	社会保険有り(パートは勤務条件によります)、 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) 垂水市新城5284番地  
**城山学園** 電話：0994-35-3000  
(担当/川畑・中馬)