



②①を水にさらしてあく抜きをしておく。

①つわぶきは5cmの長さに切り、薄い塩水で軽く茹でる。



④厚揚げ・生しいたけは、薄く切る。



③にんじんは細いせん切りにする。



⑥水気がなくなるまで炒りつけると・・・。



⑤鍋にごま油をひき、具材を炒め、火が通ったら調味料を入れる。



つわぶきの炒めものの完成です！

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

つわぶきの炒めもの

材料



- (2人分)
- つわぶき(皮なし) / 100g
- にんじん / 10g
- 厚揚げ / 50g
- 生しいたけ / 20g
- ごま油 / 大さじ 1/2
- 調味料
 - だし汁 / 25cc
 - 砂糖 / 小さじ 1/2
 - 料理酒 / 大さじ 1
 - 淡口しょうゆ / 小さじ 1/2
 - 濃口しょうゆ / 小さじ 1

1人分のエネルギー 93kcal
1人分の食塩相当量 0.8g

最近のつわぶきは、栽培されたものも多く、あまりアクも強くないですが、自然の山野で採ったものは茹でて、十分に水にさらしてから調理しましょう。腸内環境を整える作用がある食物繊維が豊富に含まれています。

男女正社員募集

フルタイム ー 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 ー 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：090-3010-2778

5/1～5/6は 持ち帰りのみの営業とします



コース料理の持ち帰りもOK!!
※営業時間 11:30～14:00・17:00～20:00
感染拡大防止の為、ご協力をお願いします。

中華料理 **光華園** 垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい)
TEL 32-5760 定休日：水曜日

パート・アルバイト 募集!!

- 募集内容
- 精肉部門
- パート・アルバイト (4～5時間)
- 惣菜部門
- パート・アルバイト (5時間・7時間)
- ★詳しくは、面談にて… お気軽にご連絡下さい。

A コープたるみず店 垂水市錦江町1-199
TEL 0994-32-5050 (担当：店長まで)