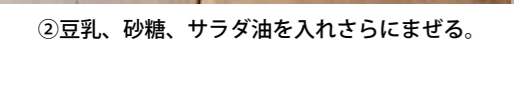




①ボールに卵2個を割り、泡立てる。



②豆乳、砂糖、サラダ油を入れさらにまぜる。



③③をシリコンカップ8個に注ぎ分ける。お好みでレーズンをのせる。



④ホットケーキミックスを2回にわけて入れ、まぜる。



⑤一旦火を止め、フライパンにシリコンカップを入れ、蓋をして中火で約12分蒸せば・・・



⑥フライパンに水を1cm程度入れ、沸騰させる。



フライパンで作る蒸しパン完成です！

食改完了

## SECOND SEASON

# しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month

### 食改さん集合



3月に行われた定例会で、令和2年度の振り返りや3年度の取組について、協議が行われました。

#### 今月のレシピ

### フライパンで作る蒸しパン



- 【シリコンカップ8個分】
- ホットケーキミックス／150g
  - 卵／2個
  - レーズン／適量
  - 豆乳／大さじ2
  - 砂糖／小さじ1
  - サラダ油／大さじ1

蒸し器を使わずにフライパンで作る簡単蒸しパンです。トッピングはさつま芋やコーン等、お好みでアレンジしてみてください。連休中に、お子さんと一緒にお菓作りに挑戦してみたいかがでしょうか。

【1個分（プレーン）】  
エネルギー 105kcal  
食塩相当量 0.2g

【1個分（レーズン）】  
エネルギー 113kcal  
食塩相当量 0.2g

## 垂水市シルバー人材センターは垂水市のふるさと納税の返礼品に登録されています。

遠方に居住され頻りに帰省できない垂水市にお墓をお持ちの方に代わりお墓参りを代行するものです。親族の高齢化などで、お墓の維持管理が難しくなっている過疎地域の現状に沿える返礼品として、ふるさとを思う気持ちへのサポートに寄与できればと願っています。1回2時間程度で、お墓の清掃、除草・除灰清掃を行い、作業前後の写真で報告いたします。ただし垂水市内に限りです。時期によっては対応できない場合もございますので、ご了承ください。

- 寄付額 12,000円…1回コース  
〃 60,000円…6回コース  
〃 120,000円…12回コース



※ご寄附申込・入金確認後、お墓等の場所や日程等確認の為に、寄附者様宛に垂水市シルバー人材センターよりお電話にてご連絡差し上げます。

ふるさと納税のお申込みや返礼品に対するお問い合わせには、専用窓口へお願いします。

専用窓口／垂水市ふるさと納税コールセンター  
お問い合わせメール／[urusato@tarumizumirai.co.jp](mailto:urusato@tarumizumirai.co.jp)  
電話／0994-32-5565

令和3年度 高齢者活躍人材確保育成事業

厚生労働省委託事業

## 学童保育セミナー 参加者募集

参加費 無料

日時	令和3年6月24日(木) 受付12:00 開始13:00～
会場	垂水市市民館
対象者	60歳以上の女性の方
定員	10名
講師	田間 美沙緒 先生 (一般社団法人霧島市児童クラブ 支援センター代表理事)
受講内容	児童クラブの育成支援等について

申込締切：6月14日(月)

申込等は垂水市シルバー人材センターまでお願いします。

## シルバー人材センターが運営している 児童クラブで従事する 職員を募集しています!!

- 仕事内容 ■ 水之上児童クラブ・協和児童クラブ・牛根児童クラブの連携調整事務 ■ 必要な経験・スキル  
■ 小学校児童の支援 ■ 短大以上または児童クラブを含む保育関連施設で従事していた経験がある方
- 時 間 8時30分～17時15分【学校休日等 8時～19時の内8時間】  
(児童クラブのシフトと事務調整の業務で就業時間は柔軟に対応できます)
- 賃 金 158,500円～170,500円 ■ 賞 与 年2回
- 休 日 日曜日、祝祭日、お盆、年末年始  
(土曜日は児童クラブのシフトによっては出勤あり)
- 保険関係 雇用保険、労災、健康保険、厚生年金、退職金共済、企業年金
- 応募要項 履歴書を垂水市シルバー人材センター事務所まで送付してください。

お問合せ先  
公益社団法人  
垂水市シルバー人材センター  
垂水市南松原町42番地  
電話：0994-32-9781 FAX：0994-32-9782