



① 鶏ももは1口大に切り、料理酒をふっておく。

② 割ほぐした卵を①にからめる。



④ フライパンに油を入れ、160℃に温め、③をからりと揚げる。



③ 片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを②に加えて、さらに混ぜ合わせる。



⑥ ④と⑤を漬け込み、お皿に盛り付ければ・・・



⑤ 小葱を小口切りにし、④を加え混ぜ合わせる。



鶏のネギソースかけ完成です！



【1人分あたり】  
エネルギー 360kcal  
食塩相当量 2.2g

## SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month  
食改さんをご紹介



尾脇 かおりさん、野村 妙子さん

### 今月のレシピ

#### 鶏のネギソースかけ

今月のレシピを調理したのは、  
安山 順子さん、柳田 朋子さん



- 【材料】(4人分)
- 鶏もも肉 / 2枚 (400g程度)
  - 料理酒 / 大さじ1
  - 卵 / 1/2個
  - 片栗粉 / 大さじ2
  - 小麦粉 / 大さじ2
  - サラダ油 (揚げ用) / 適量
  - 酢 / 大さじ3
  - 砂糖 / 大さじ3
  - 醤油 / 大さじ3
  - 生姜 / 1かけ
  - 小葱 / 10本程度
- ◎付け合わせ  
 水菜・インゲン

タレに「ネギ」や「生姜」を加えることで、味のアクセントになります。ネギの有効成分は、水にさらすと抜けてしまうため、「水さらし」をしないで使用するの、おすすめです。

## 2024

あけましておめでとうございます  
新年は4日から  
営業します

★コース料理

1名様 **3,000円**～  
★3名様より承ります。

飲み放題 **880円** (税込)  
男性 1,900円・女性 1,550円

◎混雑が予想されます。ご予約はお早めに!!  
※席だけの予約はできません。ご了承下さい

中華料理 **光華園** 営 11:30～14:00  
17:00～21:30 (オーダー20:30まで)  
定休日：木曜日  
月曜日は星のみ営業

垂水市錦江町1-56 (垂水中央病院向かい) TEL 32-5760

## ZAIHO正社員 募集中!

経験不問 未経験者歓迎

職 種 製造 給与 **205,000円**～  
目視・検品 交通費 5,500円～13,000円 (通勤距離により変動)  
作業員

仕事内容 オートメーション化された清涼飲料水の工場内で、製造ラインの目視や検品等を中心に行って頂くお仕事です。丁寧に教育しますので、経験は問いません。安心してご応募ください。

勤務地 垂水市浜平城内588-1

基本シフト 7時45分～17時15分 (うち休憩90分)の8時間勤務

休 日 週休 2日制 資格 高卒以上(学歴)・通勤に必要な原付免許又は普通自動車免許・経験不問 ※64歳以下の方(定年制のため)

待 遇 各種保険完備・ボーナス年2回・昇給年1回・特別手当  
交通費支給・家族手当・決算手当支給実績あり  
単身用社宅有り・自社商品割引・福利厚生施設割引  
インフルエンザワクチン接種補助・クリスマスケーキ補助

電話 **0994-41-1111** 株式会社 財宝 鹿屋市新栄町35-7  
土・日・祝専用 **0994-41-1127** 他にも求人情報 ▶ [www.zaiho.jp](http://www.zaiho.jp)

県内では数社しか認定されていない **えるぼし認定企業!**

## 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願いいたします

マイホームを垂水に作ると  
100万円助成制度あります!

新築・増改築・解体お気軽にご相談ください。

空き家のリフォーム促進  
垂水市補助金あります! **50%**  
(限度額50万円)

空家バンク登録のリフォーム工事 対象事業費の補助

県知事許可No.(般-03)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1-5-52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

## 謹賀新年 本年もよろしく お願いいたします

# 正社員 大募集

昼の部—**ジャパンファーム送迎バス利用可**—

- 職 種 / 鶏肉加工 他
- 募集人員 / 2～3名程度
- 年 齢 / 不問
- 時 間 / 8:15～17:15
- 時 給 / 1,100円 + 歩合給 (切身作業) 1,200円 (懸垂作業)
- 皆勤手当 / 11,880円～35,640円

◎ 社会保険 厚生年金 有給休暇 特別休暇有り

\*入社された方に入社祝金として100,000円支給いたします。(但、1年以上勤務できた方に限ります。)

お問い合わせ先 **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



▲レシピ動画はこちら