

## 福祉のお仕事フェア in 西濃地域 開催のご案内

西濃地域の高齢・児童・障害分野の求人事業所採用  
担当者と面談できる就職イベントを開催します！(複  
数の事業所と面談された人には特典あり)相談ブース  
もありますので未経験の人もお気軽にご参加ください。  
※感染状況によっては開催方法を変更することがあり  
ますのでセンターホームページをご覧ください。

**日 時**：令和4年1月15日(土) 13時～16時

**場 所**：大垣市情報工房 スイックホール

**そ の 他**：参加費無料、事前予約制(当日予約可)、  
服装自由、履歴書不要

### 予約問合先

岐阜県社会福祉協議会 岐阜県福祉人材総合支援センター  
(センターホームページへは「めざせ福祉のお仕事」で検索)

☎058-276-2510

お申し込みは

電話またはQRコードから⇒



## 町民文芸

(敬称略)

### まほろば短歌会

期を過ぎて朝な朝なに咲き誇る朝顔脇にコスモスの花

友逝きて我は遺さるいつの日か人を遺して我も逝きなん

水田の稲花盛りチラチラともみを開きて白くゆれいる

ブロッコリー苗に青虫見つけ出し箸で捕りつつ姑思い出す

生き生きて身の老いてゆく寂しさの或る日は多む赤痢の文字

五十年温暖化みつめ好奇心ノーベル賞の大華えられん

古川奈津

大橋正典

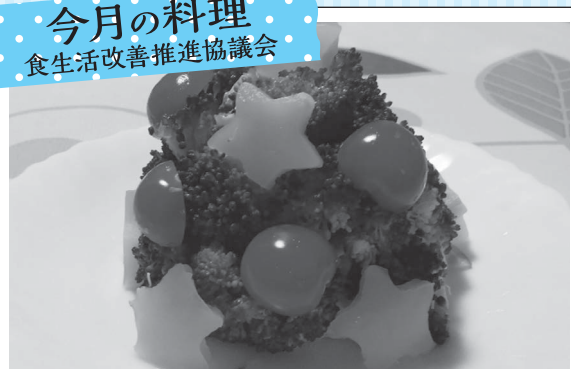
村上やす子

清水康子

河村紀年

竹田義秋

## 今月の料理 食生活改善推進協議会



### 材料(4人分)

|        |     |         |      |
|--------|-----|---------|------|
| ブロッコリー | 1株  | パプリカ(黄) | 1/2個 |
| じゃがいも  | 2個  | ミニトマト   | 8個   |
| 粒コーン   | 20g | 塩・こしょう  | 各少々  |
| ハム     | 4枚  | マヨネーズ   | 大さじ2 |

### ●1人分栄養量

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 146kcal | 6.2g  | 7.2g | 35mg  | 0.6g  | 115g  |

## <副菜> ブロッコリーのツリーサラダ

ブロッコリーをクリスマスツリーに見立てたボリュームある  
サラダです。家族で盛り付けをし、おうち時間を楽しんで  
ください。野菜類は電子レンジでゆでると簡単です。加熱  
時間は、様子を見ながら加減してください。

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて輪切りにし、  
星形にぬく。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて、電子  
レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ② ジャがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にくぐらせる。耐熱  
容器に水少々とともに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)  
で1分30秒程度加熱し、つぶす。
- ③ ②に粒コーン、1cm角に切ったハム、塩、こしょう、マヨネーズ  
を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を円すい型に盛りつけた後、ブロッコリー、半分に切った  
ミニトマト、星形に抜いたパプリカを盛りつける。

