

春 夏 秋 冬 スープ & ごはん

リモートワークや巣ごもりによる運動不足は、筋力低下や代謝不足が影響して太りやすい体質につながりがち。体が重いと感じたら、「蒸し大豆」のポタージュスープがおすすめ。たんぱく質が豊富で、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群も含まれる大豆を1度にたっぷり食べられます。トマトなどの旬野菜で味を変えながら楽しんで。



トマトと蒸し大豆のポタージュ

材料(2人分)

- トマト..... 中 2個(250g)
- 蒸し大豆..... 100g
- たまねぎ..... 1/2個
- バター..... 10g
- 水..... 200ml
- コンソメ..... 小さじ2
- 塩..... 小さじ1/4
- こしょう..... 少々
- 生クリーム..... 大さじ1

作り方

- たまねぎは薄切りする。トマトは2~3cm大にざく切りする。
- 鍋にバターを熱してたまねぎを1分炒める。蒸し大豆も加えて中弱火にし、3分ほど炒める。たまねぎがあめ色になったらトマトを加え、火を強めて2分炒める。
- 2をミキサー(またはブレンダー)にかけてなめらかにする。
- 鍋に戻し入れて水とコンソメを加え、時折まぜながら中弱火で2分煮る。塩とこしょうで味をととのえて器にそそぐ。生クリームをまわしかけていただく。

坂東さんのおいしくなる! アドバイス

▼スープ

蒸し大豆は、ミキサーにかけてとろとろにすると濃厚ポタージュに!

1杯で腹持ちがよく、パンにつけて食べれば主菜級

冷蔵庫で2~3日保存可能。作り置きして朝ごはんにも

あたたかくても、冷製スープでもおいしい

トマトの代わりに水煮トマト缶(200g)、蒸し大豆の代わりに水煮大豆でもOK



大豆には、アミノ酸スコア100のたんぱく質、ダイエットビタミンとも言われるビタミンB群、腸内環境を整えるオリゴ糖や食物繊維が含まれますよ!

料理研究家
坂東万有子さん



名古屋市で料理教室「SOY食クッキング」を主宰。企業へのレシピ提供にも携わる。著書に「大豆ミートのヘルシーレシピ」など。料理教室は少人数制で、働く女性の思いに寄り添うヘルシーごはんが学べる。詳しくは「SOY食」で検索を。
<https://soy-shoku.com>

旬の食材

トマト (6月~9月)



トマトに含まれるリコピンは、βカロテンの2倍もの強い抗酸化作用を持ち、メラニン生成抑制、免疫カアップなどが期待されます。紫外線対策のためにも積極的に食べたい食材です。脂溶性ビタミンなので、油とともに調理して効率的に摂取を。

求人ガイド

正...正社員
派...派遣社員
パ...パート
ア...アルバイト

次回掲載は
8月21日号です

広告のお申し込み

エフ・ツー 担当:藤本
☎090-7167-9774

TKUヒューマン 担当:森本
☎096-359-3412

正社員 パート 給食調理

経験問わず 福利厚生も充実!! 年齢様々
給与/手当含む15万9500円~昇給あり
賞与5カ月 4週8休+午後6日休 シフト制
①9:00~13:30 時給/900円+手当あり
②15:15~19:15 時給/950円+手当あり

龍田病院

中央区黒髪 6-12-51 (黒髪バス停徒歩4分)
☎096-343-5819 担当:下田

パ 家庭的な定員19名【短時間】①お迎えとお世話 ②給食係り

●資格必須 ●復職&ブランク可 ●経験浅い可
都合が合う日時に不安なく勤務できます
①【月~土】7:00~10:00 15:30~18:30
時短で無理なく...実働3h~
朝だけ、夕方だけ、朝夕でも可
②【月~土】8:30~15:30 実働4h~
週2、3日、曜日は事前に決められます
ゆっくり園に慣れていきましょう!!

①お着替え、遊びの保育サポート
②昼食・おやつ作り
①1000円 ②900円 ①②交通費

熊本市小規模保育事業A型保育園
ぐるんぱ保育園
東区湖東 2-6-14 (ウエスト湖東店そば)
☎096-288-6937

正 急募! 塗装作業員!

日当:8000~1万5000円と高日当!
時間は8:00~18:00、社会保険等も完備!
休日は嬉しい土日休み♪
社員寮もあるので働く環境◎
お気軽にお問い合わせください!

有限会社 宮本塗装

北区飛田 4-6-55
☎096-341-1902 担当:宮本

正 資格を活かして就業! 介護サービス提供責任者

施設管理や人材マネジメント等の業務
月給/23万4000円~27万円(手当含む)
時間/7:00~20:00の間で8h(休憩60分)
休日/シフト制(年間休日110日)
資格/普通免許・介護福祉士の資格必須
待遇/各種保険完備、昇給・賞与あり
残業基本なし 有給消化率、高いです!
様々な年代・経験のあるスタッフ活躍中!

日勤のみ! 事前見学もOK!
有料老人ホーム内の
サービス提供責任者のお仕事!

住宅型有料老人ホーム
ノアズアーク
菊池市泗水町吉富 210-60
☎0968-38-0055 担当:浦部・西岡

パ 満足度の高い【日勤のみ 介護職】①デイケア ②病棟

働きやすい職場はメリット大!!
●無料学童スペース完備
●正社員登用 ●昇給、手当、交通費あり
うれしい【入社祝い金があります】

時間/7:30~ 午前のみ、午後のみ
介護福祉士 ブランクも可 ※無資格OK
不安の解消に職場体験が喜ばれています
近いうち、そろそろ、悩む前に相談下さい

研修や資格取得支援も充実し
永年勤続者多数 シニアも活躍中
時給1000円~ ①通所20名 ②入院50名

医療法人社団 原武会
北部病院
北区四方寄町1281-3 (バス停より徒歩1分)
☎096-245-1115 担当:原

正社員 まずはにっこり挨拶!! 受付対応と事務

入校のご案内の対応や事務処理
データ入力による簡単なPC操作
業務拡大のため新たに採用いたします

●賞与年2回 ●各種保険 ●交通費
時間/9:00~18:30 ※時期より変動
給/15万4000~18万5000円 休/日祝・他週休2日
地域密着型の教育所で安定した企業です
経験を問わずご応募いただけます

先輩が丁寧にお教えます
「笑顔で丁寧におもてなし」
未経験から活躍できます

菊陽自動車学校

菊陽町原水1430 (さんさん公園そば)
☎096-232-2301

パ 無資格・未経験歓迎【合志市】調理・盛付け・食器洗浄

30~40代が多くコミュニケーションも
取りやすく、明るく和気あいあいと
仕事ができる「施設内併設のキッチン」

時給/800円~840円
時間/①7:30~13:00 ②14:00~18:00
各種保険完備 その他詳細面談にて
日数や時間などお気軽に!!
●年齢不問 ●やさしくお教えいたします

家庭の延長線に見つけた
楽しく やりがいのある仕事
子育てしながら働けます!!

住宅型有料老人ホーム ぶどうの木
合志市幾久富 1909-302 (南ヶ丘小となり)
☎0967-32-0789 平日8:00~17:00
☎090-8390-2856 時間外(小西)

パ 《ボーナスあり》事前献立に沿った介護食の提供

学校行事や病気など急な休みも対応
調理、仕込みと分担されています
切込み、盛付、洗浄など、少人数の提供
無資格の方でもご応募いただけます
勤務先は多数!! 希望を優先いたします

時間/①③6:30~18:30 ②9:00~18:00
《月に8日、15日、20日などさまざま》
希望に合った環境で働いていただけます!!

①中央区 帯山 ②東区 上南部
③北区 鶴羽田・植木川上小そば
時給850円~交通費、昇給あり

委託給食
有限会社 トマピー
北区高平 2-9-25-205号
☎080-9050-2041 担当:のなか

パ 光の森~車5分!!【日勤のみ】看護アシスタント

①マルキョウそば 少人数の病棟
②お弁当ライズそば 老健施設の入所者
生活上のお世話、シーツ交換、環境整備
●夜勤・残業一切なし!!【希望を優先します】
●年齢不問 ●未経験 ●知識不要

お時間は事前に調整できます
別途交通費、昇給あり ※経験資格に応じ加算
『面談後、即日勤務』短時間から始められます

医療資格のない方 歓迎!!
40~60代の世代が活躍中
時給900円~ 賞与年2回あり!!

①医療法人 平瀬会 平瀬内科医院
②ひらせ記念リハビリ苑
合志市幾久富 1909-227
☎096-248-7100 担当:澤田

正 清掃スタッフ急募

勤務地/中央区大江の学校
時間/8:00~16:30
給与/時給850円~+交通費
休日/日曜日、祝日
待遇/各種保険完備、制服貸与

熊本総合管理 株式会社
東区石原 1-11-24
☎096-389-1122 担当:佐藤

パ デイサービス 看護・介護

①看護職 ②介護職 通勤手当・昇給有
時給/①1100円~ ②850円~
①②③から選べます 20~40代活躍中!
時間/5:00~21:00の間でシフト制
時給/900円~+交通費 無料駐車場有

株式会社 つなぐ
中央区水前寺 3-44-37
☎096-201-2331 担当:園田

正【東区】外来・診療放射線技師の資格を活かしませんか

患者さんに優しく接して頂ける方で
単純X線検査・骨密度測定器の操作など
◆休日◆日・祝・年末年始・GW・夏季
時間/月~水・金 9:00~18:00 実働7.5h
時間/木・土 9:00~13:00 実働4h

各種保険、交通費、昇給・昇格、車通勤可
さらなるスキルアップを目指せます
給与/25万円~+賞与 経験者優遇致します

面談後 即日勤務可能です
ブランクや経験浅い方も歓迎
サポート体制万全 見学随時

つきで整形外科
東区月出 1-3-3 (鉄砲塚バス停徒歩2分)
☎096-213-1666
hello@tsukide-seikeigeka.jp

パート ビジネスホテル客室清掃スタッフ

新規事業につき10名大増員募集!
未経験者歓迎 研修期間で丁寧に教えます。
日中の働きやすい時間帯。ライフスタイルに
合わせて、週2日からでも勤務可能。

時給/950円~1200円(研修期間3カ月は850円)
交通費規定支給あり
内容/客室のベッドメイク、ユニットバス清掃、ロビー清掃
時間/9:00~14:00(時間は相談に応じます)
勤務/週2日~OK! シフト制(お休みは柔軟対応)
制服/エプロン・三角巾貸与
応募/履歴書不要! お電話でお気軽にお問い合わせください

未経験の方も安心してご応募ください。
2~3日で覚えられる簡単な仕事です。

エクストールイン 熊本銀座通
ホームページはこちら→



熊本市中央区下通 1-9-8 ☎096-351-2111 担当:山口

新規スタッフ10名大募集!



未経験者が多数活躍して
います。清掃が好きな方!
しっかり身体を動かして、
健康になりますよ。

パート アルバイト ホテルフロントスタッフ

<夜間専属フロントスタッフ>
時間/21:00~翌9:00(休憩3時間)
休日/シフト制(希望休あり)
時給/950円~(22:00~翌5:00は1188円)

◎未経験者大歓迎! WワークOK!
◎日勤スタッフ同時募集!
9:00~21:00 シフト制 時給850円

心からの笑顔でおもてなし
お客様から「ありがとう」と
言っていただけるお仕事です

菊南温泉ユウベルホテル
北区鶴羽田 3-10-1
☎096-344-5600 担当:ヒガシダ

派 カーショップスタッフ募集

①レジ受付 ②販売員 ③カーペット作業
①②③から選べます 20~40代活躍中!
時給/1000円~+交通費 勤務地/東区
時間/10:00~18:00 週休2日(火曜、他)

スマイルホテル 熊本水前寺
中央区水前寺 1-2-20
☎096-383-8410 担当:浦本

キャリア・サポート(株)
菊池郡菊陽町光の森 7-14-2
☎096-233-3010 担当:古田
労働者派遣事業(派43-300243)