

ちくしの 福祉だより

みなさん一人ひとりが福祉の主役

もくじ

2024.4.1 第176号

- P1 福祉委員委嘱書交付式及び研修会
- P2 赤い羽根共同募金運動 ご協力のお礼・実績
- P4 お年玉プレゼント正解発表
- P5 さるびあ学園より・ご寄付のお願い
- P6 地域支えあい通信 Vol.19
ボランティア活動保険のご案内
- P7 講座案内
サロン連絡会 開催報告
筑紫野市福祉ボランティア連絡協議会です
- P8 職員募集・ご寄付のお礼・介護相談
義援金受付のお知らせ
おすすめレシピ

発行

社会福祉法人 筑紫野市社会福祉協議会
〒818-0013 筑紫野市岡田3丁目11-1

TEL (092) 920-8008

FAX (092) 920-8033

この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金で作成されています。

(赤い羽根は共同募金運動・配分事業のシンボルマークです。)

こんにちは! 第12期の福祉委員です!



3月4日(月)に筑紫野市生涯学習センターさんあいホールにて、第12期福祉委員委嘱書交付式及び研修会を開催し、154名の方が参加されました。

福祉委員は、行政区から推薦され、筑紫野市社会福祉協議会会長が委嘱する、地域での見守り活動等を中心とした福祉活動に関わっていただくボランティアです。

今回委嘱された方々は、令和6年4月1日から令和8年3月31日までの2年間、皆さんの身近な地域で活動されます。どうぞよろしくお願いいたします。

筑紫女学園大学▶
山崎 安則 教授

研修会では、筑紫女学園大学 人間科学部 山崎安則教授をお招きし、「地域が今よりもっと元気になるために～ともに生きる豊かな地域社会～」をテーマにご講義いただきました。



社協が取り組む事業・活動についての詳細はホームページでもご紹介しています。

ホームページアドレス <http://www.chiku-syakyou.or.jp/>

ちくしの社協

検索



本誌に関するお問い合わせ

筑紫野市社会福祉協議会

TEL 092-920-8008

令和5年度「赤い羽根共同募金運動」は、社会経済情勢の大変厳しい中、住民の皆様をはじめ多くの法人事業所・各関係機関より多大なご協力を頂き下記の実績を収めることができました。ご協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

集められた募金は、県の配分委員会を経て公平に配分され、高齢者・障がい者・子育て支援等、身近な地域の福祉活動に役立てられる他、近年の予期せぬ災害対応の為に準備金として積立てられます。

今後ともより一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

福岡県共同募金会筑紫野市支会 会長 市川 隆利



令和5年度 実績総額 14,975,155円

令和5年度赤い羽根共同募金実績内訳 (単位:円)

戸別募金	法人募金	職域募金	団体募金	学校募金	募金箱募金
9,630,902	2,322,686	593,800	469,390	52,565	118,501
街頭募金	イベント募金	赤い羽根支援自販機	個人募金	バッジ募金	預金利息
11,215	548,995	937,215	224,866	65,000	20

(五十音順・敬称略 令和6年1月12日現在)

戸別募金【行政区】 82行政区

市内全ての行政区

法人募金【市内事業所】 245件

(有)アートジェム	(株)延寿館	九州労働金庫筑紫支店	(有)三和電機工業
あけぼの保育園	(株)大井建築	(株)九電工福岡南営業所	シージー設備(株)
朝倉街道司法書士事務所	大賀酒造(株)	協和機工(株)福岡工場	(株)CDS 筑紫野自動車学校
朝倉建設(有)	扇屋旅館	(有)キヨミ工業	(株)柴田造園
旭化成(株)	(株)大坪商店	グリーンコープ生活協同組合連合会 福岡青果センター	島田鋳産(株)
(株)味の兵四郎	(有)オートリサイクルナカシマ福岡	(有)グリーン設計	秀英社印刷(株)
天本家	(有)大野自動車整備工場	クリーン筑紫野(有)	十二堂(株)
荒川建設(株)	(株)大村商会	グループホームさわやかテラス二日市	正行寺
有馬鍼灸整骨院	(有)緒方金属	黒瀬眼科医院	成信建設(株)
安紹寺	(有)岡部三甲堂	(有)高照福祉会 はなぞの保育園	食処つつみ
アンデルセン薬局	小貫司法書士事務所	光伝寺	白石誠税理士事務所
飯田建材工業	(株)オフィスステーションカジワラ	(有)古賀米組	白金屋たばこ店
いけだ屋	お仏壇のよーかどう	(有)コジマ建設	(株)新栄建設
居酒屋海亀	おれどん	(株)コスモ建設	鍼灸院徳風
居酒屋さかえ	介護老人保健施設 ハーモニー聖和	ゴルフプラザウインズ	(有)寝具インテリアやない
居酒屋ばんばん	(有)嘉起嶋土木工業	(有)斉田管財	真光寺
石丸電設(株)	菓子工房 小野農園	西福寺	(株)新和製作所
(株)一新工業	鹿島畳換店	西方寺	末次金物店
井上合同測量(株)	川添石油(株)セルフ二日市西給油所	西蓮寺	すぎハウスケアサービス
入江建設(株)	川添物産(株)	(株)栄興産	(株)鈴木木材
内野清久税理士事務所	(有)かわはら	相模ゴム工業(株)福岡工場	セブンイレブン筑紫野武蔵店
内山体育施設(株)	(株)環境施設	さきもと歯科クリニック	(宗)善隣教
栄進工業(株)	漢方薬局たんぽぽ	(有)さくら会 さくら保育園	(株)総合サービス・グランデ
(株)永大開発コンサルタント筑紫支店	(株)キナン 筑紫野温泉アマンディ	(株)さとう建設	(有)創光リサイクル
栄法寺	貴美美容室	サルナートの森幼稚園	ソンバーユ(株)
エール電子工業(株)	キャタピラー九州(株)	佐和屋産業(株)	(株)大観荘
(株)エスケイエンジニアリング	九航コンサルタント(有)	(株)三機産業	(有)太成興業
ゑびず醤油(株)	九州日観植物(株)	(有)サンセイ電気工業	(有)ダイセン

(次ページに続く)

(有)ダイセンプレーム	(株)中川組	福岡西鉄タクシー(株)	(有)みこと調剤薬局
(株)大丸別荘	(株)中山建設	福岡マシンテック(株)	三扇工業(株)
大和輸送機器(株)	(株)肉のさいた	(株)福岡ヤクルト工場	(福)南野福祉会 原田保育園
(株)高野電業社	西田内科胃腸科医院	福成産業(株)	(福)南野福祉会 光が丘幼稚園
(株)田代内装	西日本開発(株)筑紫野ゴルフ場	フジタ電設工業	(株)峰工芸
(株)田中組	(株)西日本クリーン	武蔵寺	(株)宮尾組
田中住宅産業(株)	西日本油脂工業(株)	双葉工業(株)筑紫野営業所	三宅牧場
筑紫ガス(株)	日農工業(株)	プチフラワーみゆき	(有)宮崎自動車
(有)筑紫ガスサービスショップ	(有)日伸住宅	(株)二日市木村屋	明福寺
(株)筑紫製作所	(株)日本一たいやき太宰府店	二日市交通(株)	(医)みらい 筑紫野病院
(有)筑紫葬祭	(株)のがみ 善光会館筑紫会場	二日市合同プロパン(株)	(株)明和テクニカル
(有)筑紫電子工業	ノグチコンサルタント	二日市那珂川病院	(有)森建設
筑紫野オート	(株)野口土木	二日市生コン(株)	(株)矢ヶ部開発
(株)筑紫野市浄化槽センター	(有)野田商会 のだ薬局	(株)二日市不動産	(有)矢ヶ部石材
筑紫野市造園協力会	(有)萩尾モータース	(有)フラワーリネンサービス	(株)薬師堂
筑紫野松庵	橋本運送(有)	(有)文具事務機の大沢	(有)山口鋼管
(株)筑紫野物産研究所	(株)八双建設	平安堂薬局	(株)山口工務店
筑紫野ホームセンター	花田印判	ベストライフちくし永岡の里	山崎憲秀養鶏場
(株)筑紫ビル管理	(有)馬場崎設備	(株)帆足設備	山崎幹男養鶏場
(有)筑紫輸送	林田建材(株)	(一社)宝満CATV管理組合	山城屋青果
中央設備(株)	はるだ自動車販売	ボタン・婦人服のながたや	(株)雄組
筑紫神社	ヒカリレイワ産業	(株)堀江本店筑紫野工場	悠建築工房(株)
(有)つくしの観光バス	ひさや	(有)堀電気商会	(株)ユクタケ
(有)つくしの交通	平城建設(株)	麻雀栄クラブ	陽光建設(株)
(株)つくしメディカル	平嶋牧場	舞鶴荘	(株)吉村産業
(有)鶴田自動車	(有)平山設備工業	(有)前田商会	立正佼成会
ディーアイエスサービス&ソリューション(株)	平山牧場	松原旅館	(有)両筑商事
(株)ティ・ティ・コーポレーション	(株)広田建創	松屋	(株)ワキタハイテクス
(株)寺松	(有)広松養魚場	松屋酒店	(福)和幸福社会 筑紫の里
天拝の郷(株)	風雅堂	的野建設工業(株)	ワコー美容室
(福)天拝福祉会	福岡県広域森林組合筑紫野支所	丸源産業(株)	(株)渡辺農産
東洋ベース(株)	福岡県司法書士会福岡南支部	(医)丸山循環器科内科	
(株)トータル・メディカルサービス	福岡県信用組合二日市支店	万葉の郷	
豊橋飼料(株)九州支店	福岡県農業機械商業協同組合	(株)三笠	



法人募金【市外事業所】48件

(株)アイプラン	(株)九州空調	(株)昭和建設コンサルタント	(株)ヒライ給食宅配サービス
アスミオ.(株)	(株)九州防災センター	(同)ソーシャルプラン	(株)平田組
(株)イーディシー	(有)九州予防協会	大光ビルド(株)	福岡水道設計(株)
(一財)医療情報健康財団	共和航業コンサルタント(株)	大成ジオテック(株)	富洋設計(株)九州支社
(株)ウエスコ筑紫営業所	(株)協和コンサルタンツ九州支社	ダン企画設計コンサルタント(株)	丸西防災設備(株)
(株)エスロー	(株)クリスター	(株)傳設計	(株)ヤマサキ建築設計
大塚ウェルネスベンディング(株)	(株)孝栄設計コンサルタント	(株)トクダコーポレーション	ヨコトク(株)
(株)オカトク	西戸崎興産(株)	(株)にしけい福岡南支社	ヨシタケTS(株)
(株)柿原建設	(株)サンコンサル	西鉄バス二日市(株)	(株)レイメイ藤井福岡営業所
(株)一典工業	(株)山和金属工業	西日本オフィスメーション(株)	
(株)カブード	(株)ジェイアイケイ	日東道路(株)	
(株)環境開発	JFEエンジニアリング(株)九州支店	(株)パシフィックシステム	
(株)九州アイム	(株)自動サービス	久野印刷(株)	



団体募金 14件

エパーライフアシティ筑紫野エコクラブ	筑紫野市管工事協同組合	筑紫野市土木協同組合	(福)はーと&はーと
(福)さるびあ会	筑紫野市シニアクラブ連合会	筑紫野市福祉ボランティア連絡協議会	福祉グループどろっぶす
JA筑紫 筑紫野地区支店長所長会	筑紫野市身体障害者福祉協会	筑紫野市母子寡婦福祉会	
筑紫野市医師団あしたづ会	筑紫野市電設協力会	筑紫野市民生委員児童委員連合会	

(次ページに続く)

職域募金 24件

九州電力送配電㈱福岡南配電事業所	自治労筑紫野市職員労働組合	筑紫野市文化会館	筑紫野太宰府消防組合消防本部
九州電力㈱福岡南営業センター	筑慈苑	筑紫野市役所	天心園互助会
㈱九電送配サービス 福岡南サービスセンター	筑紫税務署	各課	福岡県農林業総合試験場
㈱九電ネクスト福岡南営業所	筑紫野・小郡・基山清掃施設組合	各保育所	福岡大学筑紫病院
極東開発工業(株)	筑紫野警察署	各小学校	(医)みらい 筑紫野病院
健寿(株)	筑紫野市商工会	各中学校	山神水道企業団
JFE環境サービス㈱宝満事業所	筑紫野市消防団	筑紫野市職員退職者の会	筑紫野市社会福祉協議会

募金箱設置協力事業所 38件

あけぼの保育園	御前湯	筑紫野本町郵便局	御笠コミュニティセンター
朝日プラザ筑紫野プティックス管理組合	(株)CDS 筑紫野自動車学校	筑紫野山口郵便局	むさし苑
イオンモール筑紫野	島松内科医院	筑紫南コミュニティセンター	盲養護老人ホーム 寿光園
居酒屋海亀	食酒さじかげん	天拝いこいの館	山家コミュニティセンター
カミーリヤ総合受付	末岡商店お客様一同	原田公民館	山口コミュニティセンター
カミーリヤレストラン花・はな	筑紫コミュニティセンター	針摺公民館	湯町公民館
からあげ力	(有)筑紫葬祭	二日市温泉郵便局	老人福祉センター
川添物産(株)	筑紫の里	二日市コミュニティセンター	筑紫野市社会福祉協議会
喫茶カラオケ・リンダ	筑紫野松庵	二日市東コミュニティセンター	
ケアハウス菜和	筑紫野市役所	平安堂薬局	

街頭募金 8件

JR天拝山駅	西鉄朝倉街道駅	西鉄二日市駅
JR原田駅	西鉄桜台駅	西鉄紫駅
JR二日市駅	西鉄筑紫駅	

自動販売機設置協力事業所

アンピール筑紫野II	1台	二日市東コミュニティセンター	1台
居酒屋海亀	1台	保育所慈生園	1台
カミーリヤ	2台	(有)宮崎自動車	1台
上原田公園	1台		
京町公民館	1台		
グリーンヒル宝満	5台		
JA筑紫東部グリーンセンター	1台		
JA筑紫やすらぎ会館二日市斎場	1台		
JA筑紫ゆめ畑筑紫店	1台		
筑紫コミュニティセンター	1台		
筑紫農業協同組合本店	1台		
筑紫野市総合公園	1台		
筑紫野自動車学校	2台		
徳倉建設(株)	1台		
福岡ライフエナジー㈱筑紫野SS	1台		

イベント募金 6件

歌謡・舞踊チャリティー大会	二日市東コミュニティ文化祭
筑紫よかまち文化祭	松ヶ浦区夏祭り
東新町夏祭り	
二日市コミュニティ文化祭	

学校募金 2件

筑紫野市立原田小学校	筑紫野市立二日市小学校
------------	-------------



お年玉プレゼント正解発表



前号掲載のお年玉プレゼント「まちがいさがし」に、155通のご応募があり、福祉だよりについて貴重なご意見をいただきありがとうございました。お寄せいただいたご意見は、今後の誌面づくりに活用させていただきます。

なお、当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

答え

- | | |
|------------------|----------------|
| ①くまのぬいぐるみが持つ赤い羽根 | ④滑り台をすべってる子の髪型 |
| ②すべり台の順番を待ってる子 | ⑤うさぎのぬいぐるみの足 |
| ③シャボン玉をふく子の口 | ⑥お母さんのヘアピン |
| | ⑦お母さんの髪型 |
| | ⑧木馬にのる子の足の角度 |



さるびあ学園に頂いたご寄付で
楽器(マリンバなど)を購入しました。
音楽活動が楽しく盛り上がっています♪



少しずつコロナ禍前のような活動が出来るようになりました。園外活動や季節行事など、みんな元気に楽しく過ごしています。

問い合わせ先 筑紫野市さるびあ学園 TEL・FAX (092) 926-7800

ご寄付の お願い

本会では、年間を通じてご寄付のご協力をお願いしています。
皆さまからのご寄付は、寄付者の意向を確認のうえ、社協が行う地域福祉推進事業の貴重な財源として活用させていただきます。

本紙「ちくしの社協だより」(全戸配布)に寄付者のお名前を掲載させていただいています。
(匿名でのご寄付も可能です)

筑紫野市社会福祉協議会への寄付金は、税額控除の対象となっております。詳しくは税務署へお尋ねください。

問い合わせ先 筑紫野市社会福祉協議会／総務担当 TEL (092) 920-8008



お知らせ

- ◆ 児童発達支援事業「ちくしのスマイルキッズ」は、令和6年3月をもちまして事業を終了いたしました。利用者の方々をはじめ、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。
- ◆ 「天拝こいの館」は、令和6年3月をもちまして営業を終了いたしました。長年にわたるご愛顧に心より感謝申し上げます。



発掘

すてき種

地域支えあい推進員(生活支援コーディネーター)が市内の取り組みを発信しています!

【地域資源を活かす】

筑紫南コミュニティにある隈区で行われている地域資源(空き家)を活用した居場所づくりをご紹介します。

『シェアスペース&カフェOasis(オアシス)』は、代表者の方が作業療法士として働きながら子育てをするなかで、産前産後のママたちの交流の場や赤ちゃん連れでも気兼ねなく食事ができる場所があればいいと感じ、親族が住んでいた空き家を活用して作られました。

将来的には、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の方が集まり、学び、助け合いの場となるよう、出来ることから少しずつ始められています。



シェアスペース&カフェOasis(オアシス)

- ◆ 日 時／不定期
(Instagramで毎月のスケジュールを案内)
- ◆ 場 所／隈区
- ◆ 参加費／1,000円～3,000円(活動内容による)
- ◆ 活動内容／
作業療法士による産前産後ママの体づくりや子育てに関する情報提供など



▲活動の様子(味噌づくり)



▲マルシェ(野菜販売)

他にも、隈公民館で“地域子育てサロンOasis(オアシス)”が開催されています。
参加希望の方は oasis.kosodate@gmail.com または下記までお問い合わせください。

地域
支えあい
推進員
より

高齢になると公民館まで歩いていくことが難しいといった声をよく耳にします。歩いて行ける範囲で、気兼ねなく集える場が地域に広がるとともに、地域資源を活用する仕組みがもっと整っていくといいと思います。



皆さまのお住まいの地域にも様々な支え合いがあると思います。ご連絡いただければ、取材に伺いますので下記までご連絡ください。

問い合わせ先 筑紫野市社会福祉協議会 地域福祉担当 TEL (092)920-8008

令和6年度 ボランティア活動保険のご案内

安心・安全に
ボランティア活動
するために

ボランティア活動中に起きた自身のケガや他人を守ることを目的に創設された保険です。当会に登録いただいた個人または団体が対象となります。活動を始める前に当会にて登録の上、加入されることをお勧めします。

加入方法

申込書に必要事項(氏名・住所・電話番号・加入プラン)を記入・押印、保険料を添えてお申込みください。

申込・問い合わせ先

筑紫野市社会福祉協議会 TEL (092)920-8008

※対象とならないボランティア活動もございますので、事前に当会までおたずねください。

詳細は「ふくしの保険」ホームページをご覧ください。

取扱代理店

(株)福祉保険サービス

団体契約者

社会福祉法人全国社会福祉協議会



加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料	350円	500円

補償期間 加入手続き完了日翌日から
令和7年3月31日まで

受講生
募集

点字ボランティア 入門講座

点字の基礎を習得し、視覚障がいについて理解を深める講座です。

点字を学びたい方、点訳ボランティアの活動に興味のある方はぜひお申し込みください。

日時 5月8日・15日・22日・29日
すべて水曜日 10時～12時
【全4回】

場所 二日市コミュニティセンター
2階 学習室2

※駐車場に限りがありますので公共交通機関でお越しください。

講師 筑紫野市点字教室
(点訳ボランティアグループ)

参加費 770円(テキスト代)

対象 市内在住または市内に通勤・通学中の方

定員 10名 (定員になり次第締切り)

申込方法 Googleフォームまたは電話

申込・問い合わせ先

筑紫野市社会福祉協議会 地域福祉担当

TEL (092) 920-8008



受講生
募集

ボランティア入門講座 ～福祉体験学習支援～

市内の小学校からご依頼をいただく福祉体験学習の際に、ボランティアとしてご協力いただける方を対象とした講座です。

ボランティアを始めてみたい方、子ども達との交流に興味のある方はお気軽にお申し込みください。

日時 5月21日(火) 13時～16時

場所 筑紫野市総合保健福祉センター
「カミーリヤ」2階 視聴覚室

講師 齋藤 晋 氏(福祉教育ゲストティーチャー)
※福祉だより175号「きりり地域人」で紹介
ガイドボランティア みちしるべ

参加費 無料

対象 市内在住または通勤・通学中の方で、
受講後、市内小学校での福祉体験学習に
参加いただける方。

定員 20名 (定員になり次第締切り)

申込方法 Googleフォームまたは電話

申込・問い合わせ先

筑紫野市社会福祉協議会 地域福祉担当

TEL (092) 920-8008



開催
報告

サロン連絡会

高齢者サロンと子育てサロンの世話人を対象にサロン連絡会を開催しました。

……… 高齢者サロン ………

1月26日に「認知症について～家族と病院と地域で支える～」というテーマで、つばき訪問クリニックの大村昭宗院長にご講演をいただきました。訪問診療や認知症の薬のことなど、興味深く、関心の高いお話でした。



……… 子育てサロン ………

3月1日に日本赤十字社の方をお招きし、ケガをした際の救急隊が到着するまでに身近なもの(ハンカチ等)を使って行える応急手当について学びました。子どもの命を守るためにできること、サロンに関わる世話人にとって必要な知識を得ることができました。

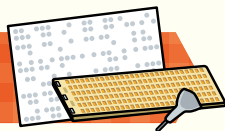


こんにちは!

筑紫野市福祉ボランティア連絡協議会です



・ 筑紫野市点字教室



昭和53年に発足した点訳ボランティアグループです。

視覚障がい者の文字である「点字」を使って、いろいろな情報を得るためのお手伝いをしています。現在会員数14名で、視覚特別支援学校の図書点訳、プライベート点訳の受託(紙代負担有り)、児童書の点訳本の貸出しなどの活動をしています。関心のある方はぜひ見学にお越しください。

活動日時 毎週水曜日 10時～13時

活動場所 二日市コミュニティセンター
本館裏1階 ボランティア室

問い合わせ先 社会福祉協議会内ボランティアセンター TEL (092) 926-1940

求人 職員募集

訪問介護職員

高齢者や障がいをお持ちの方に対する
身体介護や生活援助などのサービスを提供
します。



資格 普通自動車免許(AT限定可)
介護職員初任者研修(ヘルパー2級)以上

給与 時給 1,165円～1,300円

時間 8:00～20:00の間で時間帯、日数等応相談

まずはお電話でご連絡下さい。

履歴書は持参又は郵送でお願いします。

申込・問い合わせ先

筑紫野市社会福祉協議会 介護保険担当

TEL (092) 920-8023

介護を考える家族の会による 認知症・介護相談

日時 毎月第3金曜日
10時～15時まで

場所 筑紫野市役所
503会議室

ご相談の予約は不要です。ただし、既に相談者が
いる場合はお待ちいただくことがあります。



相談に
関する
お問い
合わせは

筑紫野市役所 高齢者支援課

TEL (092) 923-1111 (代)

筑紫野市社会福祉協議会 総務課

TEL (092) 920-8008

ありがとうございました

いただいたご寄付は
有効に活用させていただきます。
(令和5年12月14日～令和6年3月11日 順不同敬称略)

香典返し寄付者御芳名

【御笠地区】

●伊藤 伸世(亡夫 伊藤 英明)

【筑紫南地区】

●虎本 和三(亡義母 上野 初美)

一般寄付者御芳名

●みかさ陶芸クラブ

●浦田 秀徳

●匿名 2件

物品寄付者御芳名

●株式会社エスケイエンジニアリング
(点字マット)

●筑紫遊技場組合(お菓子)

●匿名 1件(お米)

令和6年能登半島地震 災害義援金

能登半島地震により被災された方々を支援す
るための募金箱を社協窓口に設置しています。

お寄せいただいた義援金は、
各被災県が設置する義援金配分
委員会を通じて被災された方々
へお届けします。



受付期間 令和6年6月28日(金)まで

おすすめ レシピ



食の自立支援事業(配食サービス)でご好評いただいたレシピをご紹介します

サワラの味噌マヨネーズ焼き

1人分当たり 122kcal / 食塩相当量0.5g

「魚」偏に「春」と書いて「鯖(サワラ)」。

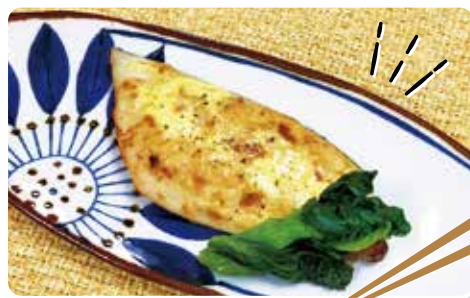
白身魚や鮭などでも代用できるので、季節の食材で楽しむことができます。
山椒を振りかければ、独特の香りでまた違った風合いに。

材料(2人分)

- サワラ…50g程度×2切れ
- 酒……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1
- マヨネーズ……………小さじ2
- 粉山椒(お好みで)……適宜
- 菜の花……………30g

作り方

- ① サワラに酒を振っておく。
- ② ①の汁気を切り、よく混ぜ合わせた④を塗る。
- ③ 180度のオーブンで10分程焼く。(表面が焦げるようならアルミホイルをかぶせる)
お好みで焼き上がりに粉山椒を振る。
- ④ 菜の花は茎の方からゆでて食べやすい長さに切る。
- ⑤ 皿に③を盛り付け、④を手前にそえる。



提供/鯖ヒライ給食宅配サービス 管理栄養士 竹下氏