

みんなで学ぶ 鹿児島県の食 食育レシピ

～地産地消編～ 【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】



手作りおやつで野菜大好き!

野菜チップ

■材料(4人分)

| | | | |
|-----------|-----|-------------|--------|
| カボチャ…………… | 40g | サツマイモ(皮付き)… | 20g |
| レンコン…………… | 20g | 揚げ油…………… | 適量 |
| ゴボウ…………… | 20g | 粉チーズ、塩、青のり | … お好みで |

■作り方

- ① カボチャの種とワタを取り除き、薄く切る
- ② レンコンは薄く輪切りにし、酢水(水…300cc、酢…大さじ1)に漬けておく
- ③ ゴボウは皮をこそぎ落とし、長く薄くスライスしてから酢水に漬けておく
- ④ サツマイモは薄く輪切りにし、水に漬けておく
- ⑤ 青のりと塩を混ぜ合わせる(分量は好みで調整)
- ⑥ ①～④の野菜の水気をよくきり、約150度に熱した油で5分程じっくりと揚げる
- ⑦ ⑥の油をよくきり、好みに合わせて⑤か粉チーズを軽くまぶす(1人分の栄養成分: エネルギー41kcal、食塩相当量0.3g)

ポイント

ゴボウはピーラーを使うと、上手に長く薄く切れます

ひとくちメモ

- カボチャ** カロテンが豊富で免疫力を高める夏野菜
- 旬…5月中旬～6月、11月
 - 主な産地…喜入地域
 - 保存方法…種とワタを取り除いてラップに包み、冷蔵庫で保存



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

3月25日(金)



恵俊彰さん ふるさと大使に就任

森市長から委嘱状を手渡された恵さん(タレント・本市出身)は、「楽しみながら務めたい」と市のPR役として抱負を語りました。

3月26日(土)



谷山駅・慈眼寺駅 新駅舎が完成

一日駅長の地元小学生の合図で列車が出発。鉄道の高架化に伴い、踏切による交通渋滞や事故の解消、町の一体化が期待されます。

3月30日(水)



産業革命遺産 登録認定証伝達式

世界遺産登録認定証のレプリカを、森市長ら関係自治体の首長が受け取りました。認定書のレプリカは異人館で展示しています。

4月1日(金)



市役所に県特別滞納整理班を開設

市民の公平な税負担のため、市民税・県民税の滞納者へ県と連携して催告などを行い、収納率向上に取り組みます。

4月2日(土)



吉野公民館 リニューアルオープン

エレベーターや託児室、多目的トイレなどが新設され、地域の拠点施設としてさらに利用しやすくなりました。

4月14日(木)



熊本地震 被災地を支援しています

本市が派遣した緊急消防援助隊や保健師などが現地で被災者の支援にあっているほか、救援物資の提供などを行っています。

広告 返すすぎたお金は
取り返すことも
出来る!

借金問題なら「平松」に訊け

地元の皆様のご要望に全力で応える鹿児島島の事務所です。 受任時は面談あり

着手金無料※1

ご家族への

秘密厳守

費用分割可

相談無料

土・日相談可

※1:5年以上借金されている方・借金完済から10年経過されていない方

MBCラジオにて
毎週月曜日 12:55より
法律相談番組 放送中!!

- 任意整理 ●民事再生
- 自己破産 ●過払い金請求

無料相談24時間受付中

0120-316-543

鹿児島県弁護士会所属
弁護士法人

平松剛法律事務所

弁護士登録番号
36033号

債務整理 平松

検索

〒890-0046 鹿児島県鹿児島市西田1-5-1
鹿児島高見橋ビル5階

鹿児島市の広報紙を
見たとお伝え下さい

アクセス
鹿児島中央駅
下車
高見橋電停前

