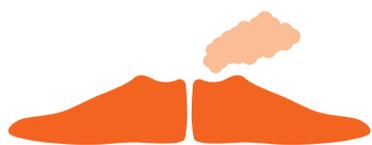


カメラトピックス特別編

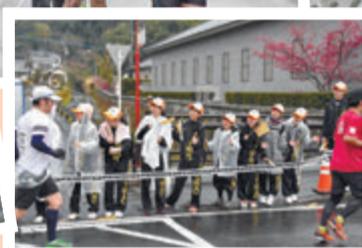
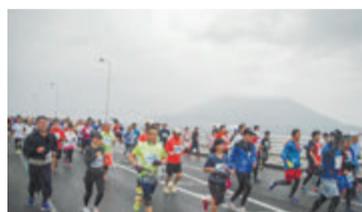


鹿児島マラソン 2017

KAGOSHIMA MARATHON



ご声援・ご協力ありがとうございました



3月5日— 1万2242人のランナーと沿道で応援する多くの人と一体となりました。自分の限界への挑戦、背中を押す心強い声援、心温まる交流など、雨模様の鹿児島で生まれたたくさんのドラマ。その感動の1ページを切り取りました。



茶葉ごと食べられる、もちもちご飯

茶葉入り炊き込みご飯

■材料(6人分)

うるち米……………2カップ	ニンジン……………40g
もち米……………1カップ	生シイタケ……………40g
水出し茶… 300cc(茶葉15g)	キヌサヤ……………15g
蒸し茶葉用茶葉	だし汁……………400cc
…………… 3g(小さじ1)	酒……………大さじ1½
鶏もも肉……………80g	薄口しょうゆ……………大さじ3
ゴボウ……………30g	塩……………小さじ½

みんなで学ぶ
鹿児島の食

食育レシピ

～地産地消編～

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

■作り方

- うるち米、もち米を混ぜて洗い、水気を切ってから水出し茶(下記参照)に漬けておく
 - ゴボウはささがき、鶏もも肉・ニンジン・生シイタケは食べやすい大きさに切る
 - キヌサヤは沸騰した湯に塩(分量外)を入れてサッとゆで、千切りにする
 - 炊飯器に①②とだし汁、Aを入れてよくかき混ぜ、炊く
 - 蒸し茶葉(下記参照)を軽く刻み、炊き上がったごはんに混ぜて蒸らす。器に盛り③を上飾る
- (1人分の栄養成分：エネルギー338kcal、食塩相当量2.0g)

お茶のひとつちメモ

- 旬…春～初夏(一番茶)
- 主な産地…松元地域



【水出し茶の作り方】

300ccの水に15gの茶葉を入れ一晩漬けておく



【蒸し茶葉の作り方】

茶葉に水(大さじ1)をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分程度温める

週2回から自宅でできるお仕事を紹介いたします!

広告

学研教室は、あなたと子どもたちの未来を応援します!

幼児・小学生(中学生)を対象とした、算数・国語の基本学習指導です。(英語コースも可)

- 時間 ●毎週2回～午後3時～6時位(3時間程度)
- 場所 ●ご自宅(ご実家など)の空き部屋(6畳程度～)
- 貸し会場も可(集会所・公民館なども可)
- 資格 ●短大卒相当の学力を有する方
- 未経験者歓迎(研修有り)
- 教員免許の有無は不問

* 4月度 お仕事説明会 *

- 4月18日(火) 10:00～12:00 かごしま県民交流センター
- 4月18日(火) 14:00～16:00 鹿児島事務局(鴨池電停近く)
- 4月19日(水) 10:00～12:00 鹿児島商工会議所ビル(アイムビル)
- 4月19日(水) 14:00～16:00 鹿児島事務局(鴨池電停近く)

※上記日程が合わない場合は、別日をご案内いたします。資料請求のみもOK! 下記事務局へお気軽にどうぞ!



学研教室
鹿児島事務局

〒890-0063
鹿児島市鴨池1丁目31-6
財宝鴨池ビル3F

0120-889-100

受付時間 平日9:00～17:00

HP・携帯サイトからも
ご覧になれます。

学研教室 先生

検索