カメラトピックス特別編

# たくさんのご声援・ご協力 ありがとうございました

3月4日(日)

## 鹿児島マラソン2018 KAGOSHIMA MARATHON

◆明治維新150周年記念◆

３回目の今回は、明治維新150周年記念大会。全国から集まった１万2852人のランナーが、明治維新150周年の盛り上がりを追い風にして、早春の薩摩路を駆け抜けました。沿道からの熱い声援やボランティアのおもてなしなど、心温まる交流が生まれました。

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 FAX 803-7026】

春の味覚のハーモニー

## ソラマメとスイートコーンのポタージュ

### ■材料（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| ソラマメ | 200g | 生クリーム | 100cc |
| スイートコーン | 200g | バター | 20g |
| タマネギ | 50g | 塩・こしょう | 少々 |
| 葉ネギ | 4本 | Ⓐ 水 | 400cc |
| 牛乳 | 400cc | Ⓐ コンソメ | 5g |

### ■作り方

1. 鍋にバターを入れてスライスしたタマネギを炒め、ソラマメ、スイートコーン、刻んだ葉ネギを加え、すべての野菜に火が通るまで炒める
2. ❶にⒶを加え、具が軟らかくなるまで煮込み、飾り用のソラマメとコーンを取り出しておく
3. ❷をミキサーにかけ、裏ごしして鍋に戻す
4. ❸を再び火にかけ、牛乳、生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える
5. 器に盛り付け、飾り用のソラマメとスイートコーンを飾る

（１人分の栄養成分：エネルギー322kcal、食塩相当量1.2g）

**調理のポイント**

ミキサーにかけてから裏ごしすることで、より口当たり良く滑らかになります

**ソラマメ**

- ●旬…３月中旬～４月中旬
- ●主な産地…喜入地域
- ●選び方…つや・弾力があり、表面にうっすらと産毛が付いているもの

**スイートコーン**

- ●旬…５月中旬～６月中旬
- ●主な産地…喜入地域
- ●選び方…外皮がみずみずしい緑色で、ひげが茶色でボリューム感のあるもの

## メンタルホスピタル鹿児島

**物忘れ**にお困りのご本人やご家族の方
**気分の落ち込み**でお悩みの方に
**専門医療チーム**が対応

家族室完備

| | | |
|---|---|---|
| 午前 | 受付 8:30～11:30<br>診療 9:00～12:00 | 月～金、土(第2・4のみ) |
| 午後 | 受付13:30～16:30<br>診療14:00～17:00 | 月、水～金、土(第2・4のみ) |
| 夜間 | 診療17:30～20:00 | 月、火、金　※完全予約制 |

鹿児島アリーナ前バス停から徒歩0分

※初診・夜間診療はご予約制になります。

まずはお気軽にご相談ください　相談窓口直通 TEL099-256-4570　受付時間 8:30～17:30（月曜日～金曜日）

広告

公益社団法人 いちょうの樹
http://www.ichonoki.or.jp/

■メンタルホスピタル鹿児島
〔精神科・心療内科・神経内科・内科〕
〒890-0023 鹿児島市永吉一丁目11-1
TEL(099)256-4567・FAX(099)258-0321
mhkagoshima-ji-01@ichonoki.or.jp

■メンタルホスピタル鹿屋
〔精神科・神経科〕
〒893-0037 鹿児島県鹿屋市田崎町1043-1
TEL(0994)42-3155・FAX(0994)42-3156
mhkanoya-ji-01@ichonoki.or.jp

■鹿児島看護専門学校
〒890-0023 鹿児島市永吉一丁目18-2
TEL(099)257-9711・FAX(099)256-3797