

## パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

### そうめんびっくり!? アレンジ 夏野菜のそうめんピザ

夏になると食べたくなるそうめん。でも、いつも同じ食べ方になってしまう。そんなあなたに、簡単アレンジレシピを紹介します。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばささん



#### ■材料(1枚分)

- そうめん(乾) …… 1束(50g)
- パプリカ …… 1/4個
- オクラ …… 2本
- ミニトマト …… 3個
- 卵 …… 1個
- 油 …… 小さじ1
- ピザ用チーズ …… 50g
- 豆苗 …… お好み
- ④ケチャップ …… 大さじ1
- ④めんつゆ …… 大さじ1

好きな具を載せてアレンジしてみてください



#### ■作り方

- ① パプリカ、オクラを薄切りに、ミニトマトは半分に切る
- ② ゆであがったそうめんをザルに上げ、流水で粗熱を取り、水気をよく切る
- ③ ②を2～3cm幅に切り、卵を加えよく混ぜる
- ④ フライパンに油を引いて中火で熱し③を流し込み、表面が固まってきたら裏返して弱火にする
- ⑤ ④の表面に④を塗り、①とチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにする
- ⑥ チーズが溶けたら、お好みで豆苗を載せる

(1枚分の栄養成分：エネルギー566kcal、食塩相当量2.8g)



ピザ生地をカリカリにしたいときは、フライパンの油を多めに、ふわふわにしたいときは少なめにしてください



#### オクラ

喜入地域で栽培が盛んです。食物繊維やビタミン類、ミネラルが豊富な夏野菜の代表です。



わがまちの食材

調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「カゴシマファン」で公開中!

#### マークメイザン mark MEIZAN テストキッチン

食に関する商品開発や撮影などを行う事業者やクリエイターなどが使用できます。使用には申請・許可が必要です。詳しくはマークメイザン ☎・FAX227-1214へ



ホームページ

調理しているのはココ



コロナに負けない!

## バランスの良い食事で免疫力アップ

1日3食、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、キノコなど)をバランス良く取ることが大切です。

不足しがちな野菜には、ビタミンA・C・Eなども含まれ、免疫機能の低下を防止します。

#### ビタミンA・C・Eを多く含む食材

- ビタミンA** ……モロヘイヤ、ホウレンソウ、カボチャ、ニンジンなど
- ビタミンC** ……ピーマン、ブロッコリー、かんきつ類など
- ビタミンE** ……モロヘイヤ、カボチャ、アボカド、ナッツ類など

鹿児島産の旬の夏野菜もぜひどうぞ

ビタミンA・Eは、油と一緒に取ると吸収しやすいので、炒め物や揚げ物にすると効率よく摂取できます



保健政策課 中野 栄養士



市ホームページに、お手軽な健康レシピを掲載しているので、ぜひチェックしてください。



市ホームページ