

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～

残暑に負けないスタミナメニュー

冷やし坦々パスタ

まだまだ暑い季節。食欲が落ちて元気が出ない人もいるのでは。

今回は、ピリッとスパイシーでつるつると食べられるスタミナメニューを紹介します。

【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人分)

牛豚肉の合いびき	80g
ホウレンソウ	100g
パスタ	80g
「食べるラー油(ラー油でも可) … 大さじ1	
みそ	大さじ1
油	適量
ゴマドレッシング	適量
白ネギ	1/4本



■作り方

- フライパンに油を引いて中火で熱し、牛豚肉の合いびきを炒める
- ①に火が通ったら、Aを加えて味を調べ、火を止めて粗熱を取っておく
- ホウレンソウをさっとゆで、水にさらし、粗熱が取れたら水気を切っておく
- ゆであがったパスタをザルに上げ、流水で粗熱を取り、水気をよく切る
- ④に油を少量混ぜ、パスタをほぐしておく
- お皿に⑤②③の順に盛り付け、ゴマドレッシングをかけ、細切りにした白ネギを載せる

(1人分の栄養成分：エネルギー702kcal、食塩相当量2.2g)



お好みでラー油やみその量を調節してください。パスタの代わりにうどんを使ってもおいしですよ



調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「カゴシマファン」で公開中!

わがまちの食材

ホウレンソウ

吉野、伊敷、桜島、松元地域で栽培が盛ん。ビタミンやミネラルが豊富なため、疲労回復などに効果的で、「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています



野菜の賢い冷凍保存術

一人暮らしで食べ切れない、買いすぎて使い切れない、そんな人のために冷凍による野菜の賢い保存術を紹介します。

ポイント

- 解凍せず、冷凍のまま調理すると味が落ちません。料理に使いやすい形で保存しましょう
- 水分や食物繊維の多いものや常温保存できる根菜などは、冷凍保存に向きません
- 冷凍したものは、2～3週間以内に食べましょう



保健政策課
中野 栄養士

ゆでられる野菜

さっとゆでて水にさらし、水気を切って小分けにする。ラップに包んで保存袋へ入れる。



◀
ホウレンソウ

すりおろせる野菜

すりおろし、平らにして保存袋に入れる。



◀
ショウガ

生で使う野菜

生のまま使うものは、切った状態で保存袋に入れる。



◀
ネギ