

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～

小粒だけど栄養たっぷり！ キンカンを使ったデザート カラフル色玉フルーツポンチ

今が旬のキンカン。そのまま食べても、甘露煮にしてもおいしいけれど、いつもと違う食べ方も試してみませんか。

今回は、キンカンなどのフルーツで白玉に色付けした「色玉」を使ったレシピを紹介します。

粘土遊びのように作れるので、ぜひ親子でチャレンジを！

【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(3人分)

- キンカン 5個
- イチゴ 4個
- 白玉粉 180g
- 水 60ml
- フルーツミックス缶 1缶
- サイダー 200ml

色玉は水の代わりに果物の水分で作るよ



■作り方

- キンカンのヘタと種を取り除き、すりおろす
(すりおろせない部分は、細かく切る)
- イチゴのヘタを取り除く
- 白玉粉を60gずつ3つに分け、それぞれポリ袋に入れる
- ③の袋ごとに①、②、水をそれぞれ加え、耳たぶほどの柔らかさになるまでこね、一口大にちぎって好きな形に整える
- 沸騰したお湯に④を入れ、中火にし、浮いてきたらザルに上げ、水にさらして粗熱をとる
- ボウルに水気をきった⑤とフルーツミックス缶、サイダーを入れ、グラスなどに盛り付ける
(1人分の栄養成分：エネルギー304kcal、食塩相当量0.0g)



④で白玉粉に水や果物を加えるときは、少しずつ加えて固さを調整してね！

キンカン わがまちの食材

喜入地域で生産されており、肌の衰えなどを防ぐビタミンC・Eや、果物では珍しくカルシウムを含みます。甘くて栄養豊富な皮まで食べるのがお勧めです。



今回のレシピの特別バージョンを、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！

冬野菜を賢く、おいしく使い切ろう

冬が旬のハクサイやダイコンなどは、サイズが大きく、一度に使い切れないことも。最後まで無駄にすることなく、おいしく食べるアイデアを紹介します。

ベランダで干し野菜

使いやすい大きさに切って、風通しのよい所で天日干しに。ハクサイなら、約半日で完成します。濃縮された野菜のうま味を味わって。



さっと漬物に

低温で発酵させる漬物作りは、冬が最適。捨ててしまいがちなダイコンの葉は、適当な大きさに切り、塩でもむだけで、ごはんのお供に。



週一で野菜スープ

週に一度、余っている野菜をまとめてスープにするだけ。野菜不足の解消だけでなく、冷蔵庫の片付けにもなり、一石二鳥です。



干し野菜や漬物は、効率よく栄養がとれて、保存が利くので便利です



保健政策課
中野 栄養士