

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～

簡単＆ボリューム満点

ハウレンソウとうどんの茶わん蒸し

春からの新生活に向け、これから自炊にチャレンジしようと考えている人も多いのでは。

今回は、電子レンジで料理初心者でも簡単に作れるレシピを紹介します。ボリュームがあるので、育ち盛りの子どもにもお勧めです。

【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)

冷凍うどん	1/2個
ハウレンソウ	100g (お好みで量を調整)
卵	2個
①白だし	大さじ1
水	150ml
シーフードミックス	50g
カニカマ	1切



■作り方

- ① 冷凍うどんを電子レンジで解凍し、一口大に切る
- ② ハウレンソウをさっとゆでて、水にさらし、粗熱が取れたら水気を切って3cm幅に切る
- ③ ①をボウルに入れ、泡立てないように混ぜる
- ④ 耐熱皿に①②とシーフードミックスを入れ、③を茶こしなどでこしながら流し入れる
- ⑤ ④にラップをし、つまようじで数カ所穴を開け、200Wの電子レンジで15分温める
- ⑥ 全体が固まってきたらラップを取り、カニカマをほぐして載せる
(1人分の栄養成分：エネルギー346kcal、食塩相当量2.7g)



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!



フェイスブック
「鹿児島市広報課」



Instagram
「カゴシマファン」

⑤の加熱が足りないときは、さらに10秒ずつ温めて調整してください。硬めがお好みなら、様子を見ながら30秒ずつ追加で温めてね



わがまちの食材

ハウレンソウ

吉野、伊敷、桜島、松元地域で栽培が盛ん。定番のおひたしや、ソテー、スープなど、さまざまな調理ができ、苦みの少ないものはサラダにも使えます。葉が色鮮やかで葉先がピンと張り、茎に弾力があるものを選びましょう。



意外と知らない!? 地元栽培の野菜

本市の農業は、消費地に近い立地を生かした「近郊農業」が特徴で、鮮度が大事な葉物野菜の栽培が盛んです。代表的な葉物野菜の主な料理方法や選び方のポイントを紹介します。

ミズナ

独特の香りとシャキッとした歯応えがあり、鍋料理やサラダに重宝します。茎に弾力やつやがあり、根元が黄色く変色していないものが新鮮です。



コマツナ

おひたしやあえ物が定番ですが、炒め物やソテーにしてもおいしく食べられます。緑色が鮮やかで、香りの強いものを選びましょう。



チンゲンサイ

中華料理で使われることが多いですが、漬物などの和食や、クリーム煮などの洋食にも合います。茎が肉厚で幅広いものがお勧めです。



一年を通して鮮度の良いものが手に入り、栄養価も高いので、食卓の定番食材にぴったりです



生産流通課 前田 主任