

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～

電子レンジで簡単調理

スイートコーンのあんかけオムレツ

本市では、5月から6月にかけて旬を迎えるスイートコーン。甘みがあり、ゆでただけでもおいしいですが、さらにひと工夫して、いつもと違う食べ方も試してみませんか。

さまざまな料理にアレンジでき、献立の「もう一品」にも最適な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(2人分)

- スイートコーン(ゆでたもの) … 1/2本
- ウインナーソーセージ …… 3本
- 枝豆(ゆでたもの) …… 30g
- 卵 …… 2個
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 適量
- 麵つゆ …… 30ml
- 水 …… 100ml
- かたくり粉 …… 小さじ2
- 水 …… 大さじ1



■作り方

- ① スイートコーンを芯に沿うように粒だけ削り、手でほぐす
- ② ウインナーソーセージを1cm幅に切る
- ③ 耐熱性のあるボウルなどにラップを敷き、①の半量と②、Aを加えてよく混ぜ、軽くラップをかぶせる
- ④ ③を500Wの電子レンジで2分30秒温め、全体が固まってきたら皿に移す(加熱が足りないときは、さらに10秒ずつ温めて調整する)
- ⑤ 耐熱性のあるボウルなどに、①の残りとしやから出した枝豆、Bを入れ、500Wの電子レンジで2分30秒温める
- ⑥ ⑤によく混ぜたCを入れ、混ぜてとろみが出てきたら④にかける(1人分の栄養成分：エネルギー259kcal、食塩相当量1.8g)

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」



ご飯にかければ天津飯風に早変わり。作ったあんは、あんかけ焼きそばなど、さまざまな料理に使えます

わがまちの食材

スイートコーン

腸内環境を整える食物繊維や、代謝を高めるビタミンB₁が豊富に含まれます。

喜入地域で生産が盛んで、グリーンファームでは収穫や素焼き体験などが楽しめるイベントも開催されます(詳しくは9面をご覧ください)。



住宅特集

「こんなはずじゃなかったのに…」と後悔しないために！

リフォーム業者選びの「虎の巻」を無料でプレゼント

先着100名

リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が制作した『青本と赤本』には、「信頼できる業者の見極め方」や「手抜き工事防止法」、「リフォーム費用の大幅節約術」など、リフォームに役立つ最新情報が満載です。

今回、先着100名に無料でプレゼントします。電話や訪問での営業活動は一切行っていないので、お気軽にお申し込みください。

まんがでわかる！
リフォームの青本

最新保存版

A4 69P

知らないとなんか後悔する
本物の「リフォームの匠」の探し方

まんがでわかる！
外壁塗装の赤本

最新保存版

A4 62P

外壁塗り替えリフォームで失敗しないための12の自己防衛知識

累計78万部

最新保存版 非売品 送料無料 2冊セット

優良工事店ネットワークとは？

16年以上もリフォームに関する様々な情報提供を専門に行っている第三者機関です。

申込方法【申込番号5441】

電話・FAX・ハガキ・WEBにて。(〒住所・氏名・電話番号・申込番号5441をお伝えください。)

TEL 朝9時から夕方5時まで土日祝日も笑顔で受付
0120-146-064

FAX **0120-146-067** (24時間受付)

ハガキ 〒890-0062 鹿児島市与次郎2-4-21-1512
鹿児島事務局「青本・赤本係」宛

WEB 優良工事店ネットワーク 検索

優良工事店ネットワーク

※個人情報資料は資料発送のみに使用。
※建築・不動産関係者の請求不可。



広告