

# 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～

梅雨の季節を乗り切る！ さっぱりメニュー

## オクラとサラダチキンの梅肉あえ

蒸し暑さが続き、食欲が落ちて元気の出ない人もいるのでは。今回は、電子レンジで簡単に調理ができ、食欲のないときでもさっぱり食べられるレシピを紹介します。低カロリーなので、ダイエットメニューとしてもお勧めです。

【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(2人分)

- 鶏胸肉(皮なし) ..... 100g
- オクラ ..... 5本
- 梅干し ..... 1個
- 酒 ..... 大さじ1
- 麺つゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適量

市販のサラダチキンを使うとさらにお手軽です



### ■作り方

- 1 鶏胸肉にフォークで満遍なく穴を開け、両面に塩を振る
- 2 ①を耐熱皿などに入れ、酒を加えて軽くラップをかぶせ、500Wの電子レンジで3分30秒温める(加熱が足りないときは、さらに30秒ずつ温めて調整する)
- 3 オクラを板ずりして産毛を取り、1cm幅に切る
- 4 ②を1cm角に切る
- 5 ③④を耐熱皿などに入れて軽くラップをかぶせ、500Wの電子レンジで30秒温める
- 6 梅干しの種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする
- 7 ⑤に⑥と麺つゆを入れて混ぜる

(1人分の栄養成分：エネルギー122kcal、食塩相当量2.4g)



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！



フェイスブック  
「鹿児島市広報課」



インスタグラム  
「カゴシマファン」

野菜に塩をまぶし、まな板の上で転がすことを「板ずり」といいます。塩は洗い流してから使ってくださいね



### わがまちの食材

#### オクラ

喜入地域で生産が盛んです。刻んだときなどに出る粘りには、腸内環境を整える働きがあります。免疫力を高めるビタミン類やミネラルも豊富で、これからの季節にぴったりのスタミナ野菜です。



## 奄美の食と文化

世界に誇れる「奄美の食」を育んだ伝承レシピ、現代風にアレンジしたレシピをまとめた一冊

長寿と健康の秘けつは食にあり！

### 掲載レシピ(一例)

- 鶏飯リゾット
- ニラといりこの油ぞうめん
- 葉ニンニクとモツの煮込み
- 黒豚肉のソテー(きび酢風味)
- カツオのカルパッチョ
- キビナゴのマリネ
- モズク鍋
- 島ラッキョウの天ぷら
- コサンダケと野菜の煮物
- スモモ酒



久留ひろみ・ホライゾン編集室 共著 B5判 186ページ 1,980円

## おばあちゃんの知恵袋 特別編 かごしまの味

広告

おうちご飯をもっと楽しく作ろう！食べよう！郷土料理



定番のねったばや豚骨、つけ揚げなどの郷土料理はもちろん、基本のおせち料理まで。これ一冊で大丈夫。



### 掲載レシピ(一例)

- タケンコ炒り飯
- さつますもじ
- 鯛の血蒸し
- サバの昆布巻き
- 牛肉のたたき
- 黒豚のレンジ煮豚
- 鶏刺しと新玉ネギのサラダ
- ツワとタケノコの煮染め
- ソラメと菜の花のサラダ
- からいもんねったば

南日本新聞社 編 B5判 96ページ 1,320円