

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～

ナスで包んで手間要らず

ナスとツナのジューシー餃子

子どもから大人まで人気のギョーザ。手作りはおいしいけれど、皮でタネを包む作業は大変ですよ。

今回は、皮の代わりにナスで包んで作るお手軽レシピを紹介します。ひき肉の代わりにツナ缶を使い、生焼けの心配もないので、料理初心者にもお勧めです。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

おうち時間のリフレッシュとしてもどうぞ！



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)

ナス……………1本
ニラ……………2本
「ツナ缶……………1缶
A「ニンニク(すりおろし)……………小さじ1
かたくり粉……………大さじ1と1/3
ごま油……………小さじ1
水……………30ml
塩……………適量
B「マヨネーズ……………お好み
「一味唐辛子……………お好み

ポン酢や酢じょうゆで食べてもおいしいですよ



■作り方

- 1 ニラをみじん切りにしてボウルに入れる
 - 2 ナスのヘタを切り落として縦に5mm幅に切る(10cmほどの長さに満たない部分は、みじん切りにして①に入れる)
 - 3 ②の片面に軽く塩を振り、10分ほど置く
 - 4 ①に半量のかたくり粉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる
 - 5 ③の片面に残りのかたくり粉を振り、④を載せて包む
 - 6 フライパンにごま油を引いて中火で熱し、⑤を並べ、焼き色が付いたら裏返す
 - 7 ⑥に水を入れてふたをし、水が無くなるまで弱火で蒸したら、皿に盛り付け、お好みでBを添える
- (1人分の栄養成分：エネルギー136kcal、食塩相当量1.0g)

コロナに負けない!

しっかり食べて免疫力アップ

免疫力アップには、バランス良く食べることが重要です。その中でも「タンパク質」をしっかり取ると効果的です。カツオやマグロを使っているツナ缶は、高タンパク質の食材で、ビタミンB₁、B₂が含まれるので、疲労回復にもつながります。



わがまちの食材

ナス

主に松元地域で生産されています。9月頃から出荷される「秋ナス」は、実や皮が柔らかく食べやすいのが特徴。皮にはポリフェノールの一種「ナスニン」を含むため、皮ごと調理するのがお勧めです。



普段着から訪問着まで
一人で着られるようになります。

第51期生

受講生募集

●午前の部…10～12時
●午後の部…13～15時
●夜間の部…19～21時
●課外授業料及び修了式は実費いただきます。

きもの着付け教室

申込締切
10/5(火)

★感染拡大予防のため、2～3名での教室開催。★ご自宅での出張教室も致しますのでお問い合わせください。★マスク着用・手指消毒に各自ご協力ください。

受講料 無料

初回のみ教室運営費
3,000円(税込)が必要です。

広告

10月中旬より
順次開講
講習期間/全13回
場所/各地区会場

鹿児島市は、かごしま県民交流センター、ハートピアかごしまなど全15会場(予定)で募集。
その他、日置市、薩摩川内市、姶良市の各地区会場でも募集中!詳しくはお問い合わせください。

お申し込み方法

電話の場合はフリーダイヤルへご連絡ください。
土・日・祝は留守番電話受付となります。
後日確認のお電話を致します。(099-812-7161
よりお電話致します。)

※各会場、定員に達し次第随時開催。
※いただいた個人情報は受付・教室案内業務のみに使用します。

日本きもの推進協会 鹿児島支部

0120-260-676

月～金9～17時受付 ※土日祝は留守番電話受付となります。後日確認のお電話を致します。

〒890-0056 鹿児島市下荒田4丁目15-18

こちらからもお申込みいただけます。



Instagram 更新中! 日本きもの 検索