

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クッキングでリフレッシュ!～

お好みの食感で楽しんで

ナッツ de マサバの竜田揚げ風

今月から期間限定で、鹿児島県の旬の食材に加え、免疫力を高める食材を使ったレシピを紹介します。

調理の手軽さはそのままなので、ぜひ献立に取り入れていただき、免疫力アップの基本である「栄養バランスの良い食事」にお役立てください。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

免疫力^{プラス}



Instagramでも
レシピ公開中



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)

- マサバ……………半身
- ミックスナッツ(無塩)……………40g
- 「焼き肉のたれ……………大さじ2
- ① マヨネーズ……………小さじ1
- 小麦粉……………10g
- 油……………適量
- 葉ネギ……………お好み



■作り方

- ① マサバの骨を取り除き、4～5等分に切る
- ② ①をポリ袋に入れて混ぜ、①を入れて10分ほど置く
- ③ ミックスナッツをポリ袋に入れ、フライパンの底などで砕く
- ④ ②に小麦粉を入れてよく混ぜる
- ⑤ ④から取り出したマサバに③をまぶし、油を注いで弱火で熱したフライパンで、皮目から揚げ焼きにする
- ⑥ 焼き色が付いたら裏返し、具材に火が通ったら油を切って皿に盛り付け、お好みで小口切りにした葉ネギをかける

ミックスナッツは細かく砕くほど軽い食感に。
お好みで調節してね



(1人分の栄養成分：エネルギー309kcal、食塩相当量1.6g)



コロナ下だから 栄養をしっかりと^{プラス}

ビタミンEで免疫力アップ

ナッツ類に含まれるビタミンEは、体の酸化を防ぎ、免疫力を高める効果があります。脂溶性ビタミンのため、油と一緒に取ると吸収しやすく、炒め物や揚げ物にすることで、効率よく摂取することができます。



わがまちの食材

マサバ

錦江湾でも捕れるマサバは、秋から冬にかけて脂が乗り、旬を迎えます。栄養豊富で青魚の王様ともいわれ、高タンパクで、生活習慣病を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)なども多く含みます。



旬の食材で料理をもっと美味しく、楽しく

おばあちゃんの知恵袋 特別編 かごしまの味

南日本新聞社 編
B5判 96ページ
1,320円
※価格は税込み

広告

掲載レシピ(一例)

- トビウオのムニエル
- カツオ腹皮の湯引きとカツオの角煮
- 鯛の血蒸し
- タンドリー豚骨
- カリカリ油淋鶏
- ソラマメと菜の花のサラダ
- ちぎりかまぼこの煮つけ
- かるかん



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1冊で大丈夫。



南日本新聞開発センター

〒892-0816 鹿児島市山下町9-23 TEL. (099) 225-6854 FAX. (099) 227-2410
お求めは県内の主な書店・南日本新聞販売所へ

10/31
申込まで

秋の定期テスト応援!!

広告

小・中・高 / 全教科 / 受験対応
おためし指導

4日間

無料

※こちらの広告をご持参いただいた方限定

対面1対1指導

あなたはどうする?

オンライン1対1指導



お友達募集中!



受験情報やLINE限定クーポンをお届け

わかる、好きになる。壁を越える。

対話式進学塾

1対1ネッツ

お問い合わせ

☎0120-969-121