

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!～

火を使わず子どもも安心

カボチャのホットケーキモンブラン

クリスマスがやってきます♪ 今年は手作りスイーツで食卓を彩ってみませんか。

今回は、電子レンジで簡単に作れて、親子で一緒にデコレーションも楽しめる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(6個分)

- ホットケーキミックス.....80g
- 絹ごし豆腐.....80g
- 牛乳.....100cc
- カボチャ.....200g
- 砂糖.....大さじ2
- 生クリーム.....50cc



■作り方

① ホットケーキミックスと絹ごし豆腐、牛乳を混ぜ合わせる

② 耐熱カップに①を8分目まで入れ、500Wの電子レンジで3分温める(竹串を刺して生地が付くときは、さらに10秒ずつ温める)

③ ワタと種を取ったカボチャをぶつ切りにして耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで6分温め、粗熱が取れたらスプーンで皮をむく

④ ③に砂糖を加え、生クリームを少しずつ加えながら混ぜ合わせる(⑤でカボチャが絞り出せるよう適度な軟らかさに調整する)

⑤ ④を茶こしなどでこしてポリ袋に入れ、端をハサミで切り、②の上に絞り出して盛り付ける

(1個分の栄養成分：エネルギー145kcal、食塩相当量0.1g)

熱いのでやけどに注意してください



Instagramでも
レシピ公開中



寒さに備えて
栄養をしっかり+

ビタミンCで寒さに負けず 免疫力をアップ

カボチャやミカンなどに多く含まれるビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用もある栄養素です。鉄分の吸収を助けたり、免疫力を高めたり、風邪の予防にも効果があります。食生活が偏りがちなこの季節、野菜や果物をしっかり食べて寒い冬を乗り切りましょう。

わがまちの食材

カボチャ

伊敷・喜入地域で栽培が盛んで、5～7、11・12月を中心に出荷されます。果肉のオレンジ色が濃く、ワタと種がぎっしり詰まっているものがお勧め。カットしたものはワタと種をしっかり取り除き、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。



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
- ニラといりの油豆腐
- 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)

- タケノコ炒り飯
- さつまずし
- 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
- からいもんねっば

南日本新聞社 編 B5判 96ページ 1,320円