

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!~

郷土料理を炊飯器でお手軽に♪

黒糖ソースのニンジンふくれ菓子

2月14日はバレンタインデー。家族や友達にいつもとちょっ と違うお菓子を作ってプレゼントしてみませんか。

今回は、炊飯器で簡単に作れて、飾り付けやアレンジも楽し めるレシピを紹介します。

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】



■材料(3合炊き炊飯釜適量分)

ニンジン1/2本
ホットケーキミックス150g
砂糖大さじ3
重曹小さじ1
卵1個
牛乳 ······100cc
A 黑砂糖 30g 水 30cc
【水······30cc
ホイップクリームお好み















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」などで公開しています





フェイスブック 「鹿児島市広報課」

ハートピアかごしま

サンエールかごしま

谷山サザンホール

鹿児島県青年会館

申込締切 2/28月

3月初旬より

順次開講

講習期間/全13回

場 所/各地区会場▶

●午前の部…10~12時

●午後の部…13~15時

●夜間の部…19~21時

「カゴシマファン」

上荒田町公民館

上之園町公民館

を予定

喜入公民館

かごしま県民交流センター たわわタウン谷山

詳しくはお問い合わせください。

※初回のみ教室運営費3,000円(税込)が必要です。 ※課外授業料及び修了式は実費いただきます。

■作り方

- ニンジンの皮をむいて、すりおろす
- 2 炊飯釜にホットケーキミックスと砂糖、重曹を入れて混ぜ合わ せる
- 3 2に と卵を割り入れ、牛乳を入れて全体をよく混ぜ合わせた ら、炊飯器にセットし炊飯ボタン(通常炊飯)を押す
- 4 炊き上がったら竹串を刺して❸の焼き上がりを確認し、粗熱を 取って食べやすい大きさに切り分ける(竹串に生地が付くとき は追加で早炊き炊飯をする)
- 6 ▲をフライパンに入れて、弱火で焦がさないように好みの硬さ になるまで煮詰めてソースをつくる
- 6 4を皿に盛り付け、6とお好みでホイップクリームで飾り付ける

(1/4切分の栄養成分:エネルギー301kcal、食塩相当量0.5g)

鹿児島の郷土料理「ふくれ菓子」

昔からお茶受けとして家庭でよく作られてきた郷土料理です。 黒砂糖を混ぜて作ることが多いですが、レシピは地域や家庭で違 いがあります。季節に合わせてヨモギを入れたり、ニンジンを入 れたりすることで、さまざまなバリエーション

を楽しめます。この機会に、オリジナルの「ふ くれ菓子」を作ってみませんか。



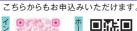


普段着から訪問着まで一人で着られるようになります。

第52期生受講生募集

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。

※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。



0



★感染拡大予防のため、2~3名での教室開催。 ★マスク着用・手指消毒に各自ご協力ください。 ★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。

日本きもの推進協会 0.6 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