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】

鹿児島住みます芸人
パイナップルつばさ さん

■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
- Ⓐ 黒砂糖……30g
- Ⓐ 水……30cc
- ホイップクリーム……お好み

■作り方

❶ ニンジンの皮をむいて、すりおろす

❷ 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

❸ ❷に❶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

❹ 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）

❺ Ⓐ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

❻ ❹を皿に盛り付け、❺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。

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」　インスタグラム「カゴシマファン」

広告

普段着から訪問着まで一人で着られるようになります。

きもの着付け教室

第52期生 受講生募集

受講料 無料

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▶

かごしま県民交流センター　たわわタウン谷山
ハートピアかごしま　上荒田町公民館
サンエールかごしま　上之園町公民館
谷山サザンホール　喜入公民館
鹿児島県青年会館　を予定

詳しくはお問い合わせください。

●午前の部…10～12時
●午後の部…13～15時
●夜間の部…19～21時

※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。

★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。

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。

こちらからもお申込みいただけます。
インスタ　ホームページ
Instagram 更新中！　日本きもの　検索

日本きもの推進協会 鹿児島支局 ひろば係
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