

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!～

電子レンジで簡単に!

小松菜混ぜご飯の三色弁当

新生活が始まって1カ月。勉強や仕事に少しずつ慣れてきた今、彩り鮮やかなお弁当作りに挑戦してみませんか。

今回は、火を使わず料理初心者でも簡単に作れる、小松菜がアクセントの三色弁当を紹介します。

【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(1人分)

- ご飯.....150g
- 鶏ミンチ.....100g
- 卵.....1個
- 小松菜.....2束
- 砂糖.....小さじ1
- 【A】醤油.....小さじ1
- 【A】酒.....小さじ1
- 【B】ごま油.....小さじ1
- 【B】塩.....少々
- 【B】いりごま.....少々
- 麵つゆ.....小さじ1

鶏ミンチは脂が少なく、さっぱりしてお勧めです



■作り方

- 1 鶏ミンチに【A】を入れて混ぜ、500Wの電子レンジで2分30秒温め、細かくほぐす
- 2 卵に砂糖を入れて混ぜ、500Wの電子レンジで1分温め、細かくほぐしておく
- 3 小松菜は茎を1cm幅、葉を3～4cm幅に切り、500Wの電子レンジで2分30秒温め、水気を切る
- 4 3の葉に【B】を加え混ぜる
- 5 ご飯に3の茎と麵つゆを入れ、全体になじむように混ぜ合わせ、お弁当箱に詰める
- 6 5に124を盛り付ける

電子レンジで温めるときはラップをふんわりとかけ、やけどに注意!



(1人分の栄養成分：エネルギー585kcal、食塩相当量1.9g)

栄養価の高い緑黄色野菜「小松菜」

本市では、主に伊敷・吉野・吉田・喜入地域で1年を通して栽培されています。ビタミンKが豊富に含まれ、骨の形成に効果的な野菜です。湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて、冷蔵庫で根を下にして立てて保存しましょう。

調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「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」



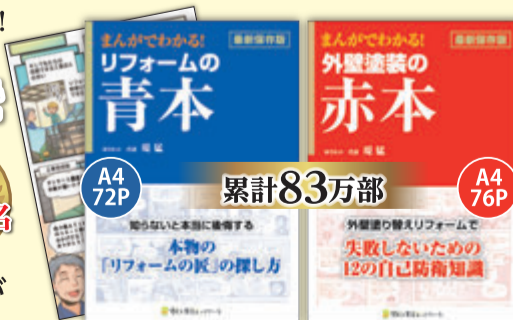
Instagram
「カゴシマファン」

住宅特集 「こんなはずじゃなかったのに…」と後悔しないために!

リフォーム業者選びの虎の巻を無料でプレゼント

リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が制作した『青本と赤本』には、「信頼できる業者の見極め方」や「手抜き工事防止法」、「リフォーム費用の大幅節約術」など、リフォームに役立つ最新情報が満載です。

今回、先着100名に無料でプレゼント。電話や訪問での営業活動は一切行っていませんので、お気軽にお申し込みください。



最新保存版 非売品 送料無料 2冊セット

優良工事店ネットワークとは?

17年以上もリフォームに関する様々な情報提供を専門に行っている第三者機関です。

申込方法【申込番号6027】

電話・FAX・ハガキ・WEBにて。(〒住所・氏名・電話番号・申込番号6027をお伝えください。)

TEL 朝9時から夕方5時まで土日祝日も笑顔で受付
☎0120-146-064

FAX 0120-146-067 (24時間受付)

ハガキ 〒890-0062 鹿児島市与次郎2-4-21-1512
優良工事店ネットワーク青本赤本係宛

WEB 優良工事店ネットワーク 検索

優良工事店ネットワーク

※個人情報は資料発送のみに使用。
※建築・不動産関係者の請求不可。



広告