

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!～

小松菜の緑が鮮やかなパスタ!

タコベーゼ

じめじめした天気が続く梅雨、ストレスや疲れがたまって食欲が落ちていませんか。今回は、さっぱり食べられるタコを使ったジェノベーゼを紹介します。

パッと気分が明るくなる、見た目も鮮やかなパスタです。

【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)

〈ソース〉

- 小松菜.....1株
- オリーブオイル.....大さじ1
- ニンニク.....1/2片
- 塩.....小さじ1/3
- レモン果汁.....少々

- パスタ.....80g
- タコ(生食用).....50g
- 塩.....少々
- ニンニク.....1/2片
- オリーブオイル.....大さじ1
- 鷹の爪.....少々

■作り方

- ① 小松菜を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて500Wの電子レンジで1分温め、4～5cm幅に切る
- ② ミキサーに①とAを入れ、形が残らない程度になるまですりつぶす
- ③ ニンニクは1mm幅にスライスする
- ④ タコは一口大に切る
- ⑤ フライパンにBと③を入れ、香りが出るまで弱火で熱する
- ⑥ ⑤に④を入れ、タコが温まるまで軽く炒め、②を入れて一煮立ちさせる
- ⑦ 塩を入れ沸騰させたお湯にパスタを入れ、袋に記載された目安時間より1分短くゆでる
- ⑧ ⑥に⑦を入れ、パスタのゆで汁をとろみと味を調整しながら加えてよく絡め、皿に盛りつける

お好みで粉チーズをかけてもおいしいですよ!



もっと身近に「タコ」

6～8月が旬で、本市でも多く取れるタコ。心臓や肝臓の機能を高めるタウリンが多く含まれます。



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」

広告 福田こうへいコンサートツアー2022

令和4年7月26日(火) 宝山ホール

◎昼公演 午後1:30 開演 前売券好評発売中
◎夜公演 午後6:00 開演

【料金】S指定席 7,000円(税込)

★ペアチケットプレゼント★

抽選で昼夜公演あわせて20組40名様に特別招待券をプレゼント致します。ハガキに郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・希望の部(昼公演・夜公演・どちらでも)を明記の上、下記住所にご応募下さい。当選者は特別招待ハガキの発送をもってお知らせ致します。尚、抽選に漏れた方には更に抽選でご優待ハガキを送らせて頂きます。

※応募申込の締め切りは、令和4年6月25日(土)消印有効



【宛て先・お問い合わせ】ソワード株式会社 ☎099-223-8005
〒892-0847 鹿児島市西千石町14-10-101号「鹿児島広報チケットプレゼント係」まで 受付時間(月～金10:00～15:00)

広告 鹿児島市の皆さま、お気軽にご相談ください!

ジュエリー・ブランド品
商品券・テレカ・切手
無料査定大歓迎!!

ジュエリー・ブランド買取専門店 **ジュエルカフェ**
オプシアミスミ店

2F 保険仕分隊横
☎099-213-5613

マルヤガーデンズ店

1F ATM横
☎099-216-8755