

# 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!～

## ミズナも挟んでピリッとスパイシー タコライスバーガー

1年を通して手に入るミズナ。使い方に迷って、いつも同じようなメニューになっていませんか。

今回は、ミズナをたっぷり使ったライスバーガーを紹介します。秋の行楽シーズンのお弁当にもぴったりです。

【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(2個分)

- |         |        |     |      |
|---------|--------|-----|------|
| 合いびき肉   | 100g   | ご飯  | 300g |
| 玉ネギ     | 1/4個   | 卵   | 2個   |
| 塩・こしょう  | 適量     | ミズナ | 適量   |
| ケチャップ   | 大さじ1   | トマト | 1/4個 |
| ウスターソース | 大さじ1/2 | 麵つゆ | 小さじ3 |
| 醤油      | 小さじ1   | 油   | 適量   |
| チリパウダー  | 小さじ1/2 |     |      |

### ■作り方

- 1 合いびき肉に塩・こしょうを振り、下味を付ける
- 2 玉ネギはみじん切りにする
- 3 油を引いて熱したフライパンに①と②を入れ中火で炒め、火が通ったらAを入れてよく混ぜて皿に移す
- 4 ご飯に卵と麵つゆを入れよく混ぜる
- 5 油を引いて熱したフライパンに④をお玉で丸く流し込み、中火で両面を3～4分ずつ、焼き色が付くまで焼く(4枚分)
- 6 ミズナは3cm幅に、トマトは1cm角に切る
- 7 ⑤の2枚の間に③と⑥を挟む

辛いものが苦手な人は、チリパウダーの量を調節しましょう



(1個分の栄養成分：エネルギー599kcal、食塩相当量2.5g)

### ミズナ

吉野、伊敷、吉田地域で栽培が盛んです。濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存すると長持ちします。



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」

**九州・沖縄限定**

# 秋の保障点検キャンペーン

くるまの補償  
住まいの保障  
人の保障

お店で相談しよう!

ご来店・訪問相談で今ならプレゼント!

ご来店・訪問相談による新規ご加入でさらにプレゼント!

ウエットティッシュ スリム除菌  
カイロや絆創膏、ブランケットなど全10点  
ビットくん防災セットBOX

保障(保険や共済)の点検、今がチャンスです!

2022年9月1日～10月31日

共済ショップでは、皆さまに安心してご来店いただけるよう新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に取り組んでいます。

こくみん共済 NEWS 46222004

7才の交通安全プロジェクト

未来ある子どもたちを交通事故から守るために横断旗を贈ろう!

マイカー共済のお見積もり1件につき、横断旗1本を全国の児童館などに寄贈します。

取り組み期間 2023年5月31日まで

子どもの成長応援プロジェクト

子どもたちの成長のためになわとび・長なわを贈ろう!

こくみん共済「こども保障タイプ」のご加入1件につき、なわとび・長なわ1本を全国の児童館などに寄贈します。

取り組み期間 2023年5月31日まで

お電話での資料請求は

0120-220-220

0120-080-359

共済ショップ ぐりんぼう鹿児島店

☎099-226-6039 土曜日営業中

〒892-0835 鹿児島市城南町7-28

①月～金 9時30分～18時 土 10時～17時 日・祝日・年末年始は休み

共済ショップ ぐりんぼう鹿児島店

〒892-0835 鹿児島市城南町7-28

①月～金 9時30分～18時 土 10時～17時 日・祝日・年末年始は休み

共済ショップ ぐりんぼう鹿児島店

〒892-0835 鹿児島市城南町7-28

①月～金 9時30分～18時 土 10時～17時 日・祝日・年末年始は休み