

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を毎月紹介～

定番メニューのピリ辛アレンジ

たんたん

チンゲンサイの坦々チャーハン

年間を通して入手できるチンゲンサイですが、同じような料理でしか使わないという人も多いのでは。

今回は、チンゲンサイをおいしく食べられるアレンジチャーハンを紹介します。冷蔵庫の余り物の野菜も使って、気軽に作れる一品です。

【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人分)

チンゲンサイ	1/2株	麵つゆ	小さじ2
ニンジン	1/2本	A とうぼんじゅん 豆板醤	小さじ2
マイタケ	1/2パック	コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1	ご飯	300g
豚ミンチ	100g	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
ニンニク(すりおろし)	小さじ1	塩・こしょう	適量

■作り方

- チンゲンサイは3～4cm幅に切る
 - ニンジンは粗めのみじん切りにする
 - マイタケは2～3cm幅に切るか、手でほぐす
 - ごま油を引いて弱～中火で熱したフライパンに②を入れ、1～2分炒める
 - ④に豚ミンチとニンニクを入れて、火が通るまで炒める
 - 火を止めて、Aを入れなじませる
 - ⑥に①と③を入れて弱～中火で炒め、しんなりしたら、ご飯を入れて1～2分炒める
 - 鶏がらスープの素を入れてなじませ、塩・こしょうで味を調べて皿に盛る
- (1人分の栄養成分：エネルギー396kcal、食塩相当量2.3g)

辛さが苦手な人は、豆板醤とコチュジャンの量を調整してくださいね！



チンゲンサイ

吉野・伊敷地域で栽培が盛んです。髪・粘膜・皮膚の健康維持に効果的なβ-カロテンが豊富に含まれています。ぬらした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で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」

2024年春、開業予定



社会福祉法人 のぞみ会



業種：高齢者介護サービス事業(特別養護老人ホーム、ショートステイ、通所介護、グループホーム(※現在申請中)、訪問介護、居宅介護支援事業所) 開設予定：令和6年4月予定 施設場所：鹿児島市谷山中央2丁目702-56 入所定員：特別養護老人ホーム80名 ショートステイ25名 グループホーム(※現在申請中)18名 構造等：鉄筋コンクリート造6階建て

特別養護老人ホーム／グループホーム／デイサービス

地域の中で その人らしく 安心して暮らし続ける

谷山緑地苑

入居者・利用者、事業拡大に伴い職員募集中

緑地公園、錦江湾と桜島が一望できる6階建複合介護施設

24時間看護師常駐(医療行為の必要な方受け入れ可能)

6階ラウンジにフリードリンクバー有り、敷地内駐車場50台

お問い合わせ 099-806-5885

社会福祉法人のぞみ会 検索



広告

※現在申請中