

# 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～

## ちょっとしたお祝いにも！ ポテトサラダの牛肉巻き

全国和牛能力共進会で内閣総理大臣賞を獲得するなど、鹿児島県の黒毛和牛は高い評価を得ています。

今回は、鹿児島が誇る牛肉を使って、お祝いの場でふるまったり、小さく作ってお弁当のおかずにもできたりと、さまざまな場面で喜ばれる一品を紹介します。

【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(4人分)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ジャガイモ……………2個    | 塩・こしょう……………適量     |
| 玉ネギ……………1/4個    | オリーブオイル……………適量    |
| 「マヨネーズ……………大さじ1 | 「ケチャップ……………大さじ2   |
| ①塩・こしょう……………適量  | ②ウスターソース……………大さじ3 |
| ゆで卵……………1個      | 「カット野菜……………適量     |
| ピザ用チーズ……………適量   | ③ミニトマト……………8個     |
| 牛細切れ肉……………200g  | パセリ……………お好み       |

### ■作り方

- 皮をむいて一口大に切ったジャガイモを、耐熱皿に入れ軽くラップをかぶせ、500Wの電子レンジで6分温める
  - 玉ネギはみじん切りにする
  - ボウルに①と①、ゆで卵を入れてフォークなどでつぶし、②を入れて混ぜる
  - ③を8等分に分け、中心にピザ用チーズを入れて平たい丸形に整える
  - 牛細切れ肉を広げて塩・こしょうで下味を付け、④を包み表面にオリーブオイルを塗る
  - ⑤を180℃に予熱したオーブンで様子を見ながら約20分焼く
  - ②を鍋に入れ、弱火で沸騰しない程度に温める
  - ③と⑥を皿に盛り付け、⑦とお好みでパセリをかける
- (牛肉巻き1個分の栄養成分:エネルギー155kcal、食塩相当量1.0g)

今回はお祝いの気持ちでこぶし大の大きめの肉巻きを作りました!



### 鹿児島黒牛

海外でも人気が高まっている、世界に誇る最高級ブランド牛の一つ。丁寧に育てられた黒牛は、きめ細やかな柔らかい肉質とバランスのよい霜降り特徴です。



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」

## 白内障電話相談

白内障・硝子体・緑内障でお悩みの方、お気軽にお電話ください。

緑内障特診外来実施しています  
(特別診療外来は月に2日、金・土の連日で行ないます)

※入院設備を備えています

(当院は白内障手術等必要に応じて入院可能です)

白内障・硝子体・緑内障相談ダイヤル

☎099-239-5000

鹿児島専用フリーダイヤル

☎0800-200-1514

※鹿児島の固定電話・公衆電話からのみ通話可能となります

ホームページ

http://www.igoganka.or.jp

## 医療法人 陽山会

## 井後眼科

〒892-0816 鹿児島市山下町7番10号 Tel.099-227-3000  
〇かごしま文化ゾーン近く(朝日通電停から徒歩3分) 駐車場あり・小松帯刀屋敷です  
(山下町7番、8番、9番の西、10番の南西2372坪が屋敷地)

## Oliver オリーブの死亡保険

オリーブ少額短期保険 引受基準緩和型死亡保険 OL202211A-07-01

持病がある方でも 3つの告知で申し込める!

引受基準緩和型 死亡保険

お手頃な保険料! 保険金100万円コースの場合

男性 54歳 月々1,220円 女性 69歳 月々1,260円

※より詳細な告知をいただくことで、保険料を更にお安くご案内できる可能性があります。お気軽にお問い合わせください。

89歳までお申し込み可能!

※20歳～89歳までお申し込みいただけます。最長99歳まで更新が可能です。

資料のご請求、お問い合わせはこちらから!

受付時間 10:00～20:00 定休日なし ※年末年始などを除く

☎050-1867-9063

「オリーブの死亡保険」は少額短期保険業者「オリーブ少額短期保険株式会社」の保険です。この資料は商品の概要を記載したものです。詳しくはパンフレット、重要事項説明書をご覧ください。●この商品は持病がある方、入院経験がある方が加入しやすいよう、告知いただく項目を限定し、引受基準を緩和した商品です。このため、オリーブ少額短期保険の他の商品と比べて保険料が増加されています。●オリーブ少額短期保険株式会社では、取得した個人情報をお客様の同意を得た場合および法令により認められた場合を除き、次の目的のために利用します。(1)保険契約の審査、引受、保全管理、給付金のお支払い(2)関連会社・提携会社等を含めた商品・サービスの案内や提供(3)当事業務についての運営管理・情報提供、商品等の充実(4)その他、保険関連業務 詳しくは弊社ホームページをご確認ください。  
【引受少額短期保険会社】登録番号:関東財務局長(少額短期保険)第36号 オリーブ少額短期保険株式会社 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&ビル