

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～



電子レンジで作る時短
レシピを紹介します



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばさ さん

- 材料(3人分)
- ハウレンソウ……………2～3株

ベーコン(薄切り)……………17g

ミニトマト……………3個

玉ネギ……………1/2個

シメジ……………1/3パック

卵……………2個

A牛乳……………100ml

コンソメ……………小さじ1



ワンポイント

あらかじめ加熱が必要なベーコンもありますので、表示を確認しましょう



具材の大きさを変えて食感を楽しんでみるのもいいですね♪

ハウレンソウ

吉野・伊敷・桜島地域で栽培が盛ん。ビタミンやミネラルをバランスよく含む緑黄色野菜です。



生地なしで簡単に作れる！

ハウレンソウのキッシュ風

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】

- 作り方
- ①

ハウレンソウをさっとゆでて、水にさらし、粗熱が取れたら水気を切って3cm幅に切る
- ②

ベーコンは1cm幅、ミニトマトはへたを取り4等分に切り、玉ネギはみじん切りに、シメジは石づきを取って手でほぐす
- ③

ボウルに①と②とAを入れ、よく混ぜる
- ④

耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる
- ⑤

500Wの電子レンジで12分温める(加熱が足りないときは、さらに30秒ずつ温めて調整する)
- ⑥

粗熱を取って食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける(1人分の栄養成分：エネルギー118kcal、食塩相当量0.7g)



ひろばサポーターがゆく

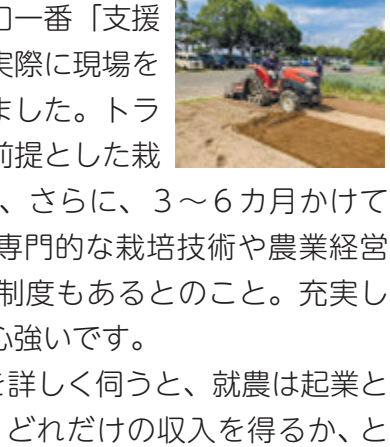
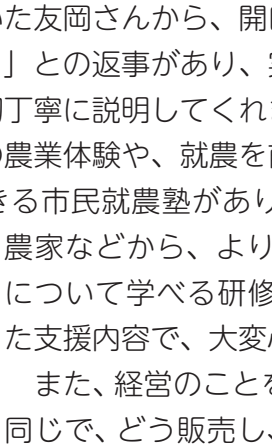
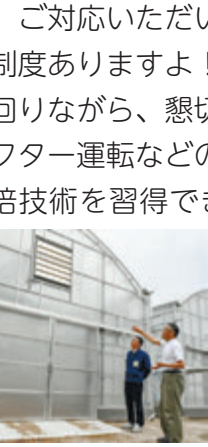
就農するにはどうしたら？ まずは相談しよう！

【農政総務課☎216-1515FAX216-1336】

農業に興味を持った娘から「農地って借りられるのかな？」と尋ねられたことがきっかけで、気になった「就農」。農業を始めるにあたり、何から取り組めばいいのか、支援制度はあるのか。早速、就農相談の窓口である市役所の農政総務課に話を伺いました。

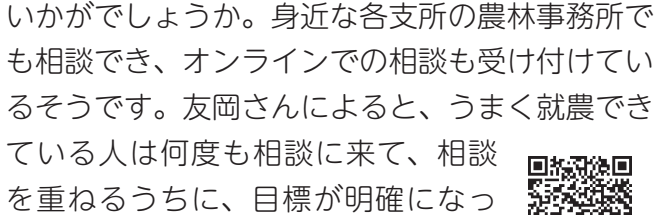
ご対応いただいた友岡さんから、開口一番「支援制度ありますよ！」との返事があり、実際に現場を回りながら、懇切丁寧に説明してくれました。トラクター運転などの農業体験や、就農を前提とした栽培技術を習得できる市民就農塾があり、さらに、3～6カ月かけて農家などから、より専門的な栽培技術や農業経営について学べる研修制度もあるとのこと。充実した支援内容で、大変心強いです。

また、経営のことを詳しく伺うと、就農は起業と同じで、どう販売し、どれだけの収入を得るか、と



いった資金計画をしっかりと立てることが非常に大切だそうで、ひとまずやってみようかな？といった軽い気持ちでは、就農しても続けることは難しいと感じました。やりたい農業のイメージや目標を明確にすることが、農業を仕事にするという夢をかなえるための第一歩だと思います。

就農をお考えの方は、まずは一度、市役所に気軽に相談してみてもいかがでしょうか。身近な各支所の農林事務所でも相談でき、オンラインでの相談も受け付けているそうです。友岡さんによると、うまく就農できている人は何度も相談に来て、相談を重ねるうちに、目標が明確になっていったそうですよ。私も娘に、「まずは一緒に相談にいきましょう」と伝えたいと思います。



広告

ミムクナ豆きな粉を

毎日の食事に美味しくプラス！

国産はたらくムクナ豆(焙煎粉末)

Amazon 売れ筋ランキング No.1

ミムクナ豆 きな粉

豆乳やコーヒーに！ お味増しやスープに！ お好みの飲み物や食事に！

送料無料 国産 はたらくムクナ豆 焙煎粉末 100g

通常価格 1,980円(税込) ▼

お試し 特別価格 980円(税込)

※別途支払手数料305円(税込)が必要

紀州ほそ川創薬

〒640-8044 和歌山県和歌山市板屋町22 和歌山中央通りビル7階 TEL 073-488-6600

【商品または商品のご購入・お届けについて】●1世帯1袋限りとなります。●ご注文受付後2営業日以内に発送、郵便ポストにお届けします。●お支払いはGMO後払い(請求書発行後14日以内)。手数料305円(税込)。請求書は商品とは別に封筒でお届けします。●万一不良の場合、返品・交換は商品到着後7日以内に必ずご一報の上ご返送ください。お客様都合による返品・交換は送料お客様負担となります。●開封済みの商品は性質上返品・交換は致し兼ねます。●お客様の個人情報(住所・氏名・電話番号)は厳重管理のもと、当社の商品の販売および商品・サービスのご案内のためにのみ使用させていただきます。

※1 2023年3月30日時点Amazonミムクナ豆売れ筋ランキング1位

栄養と風味の良さを両立

お申し込みはお電話で！ 受付時間 10:00～16:00(平日)

☎050-1868-7748

濃蜜 げたんは

アイスをはさんで「アイスサンド」にしても絶品!!

濃蜜 広告

1パック:10枚入

商品番号 001

625円(税込)

送料935円(税込)

なんと!! 4パック以上で 送料無料

※バラ購入3パックまでは送料がかかります。

お申し込みは今すぐお電話で

☎050-1868-4090

受付時間▶9:00～17:00(土日祝日休み)

●お支払いはコンビニエンスストア等で利用できる払込票、または代金引換(手数料380円(税込))がご利用いただけます。●万一不良の場合、返品・交換は商品到着後7日以内に必ずご一報の上ご返送ください。お客様の都合による返品・交換は送料お客様負担となります。また、開封済みの商品は性質上返品・交換は致し兼ねます。●お客様の個人情報(住所・氏名・電話番号)は厳重管理のもと、当社の商品の販売および商品・サービスのご案内のためにのみ使用させていただきます。

ふちわきや株式会社 産 890-0034 鹿児島県鹿児島市田上 2-5-1