

# 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～



子どもも大人も一緒に  
巻いて作ってみよう!



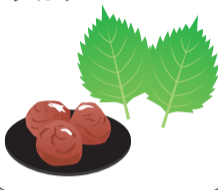
鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばささん

## ■材料(2人分)

- ナス.....1本
- 豚バラ肉(スライス).....110g
- 塩・こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1
- サラダ油.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- ポン酢.....大さじ1
- 葉ネギ.....お好み



大葉や梅肉などを巻いてアレンジしてもいいですね♪



Instagramでも  
レシピ公開中

## ナス

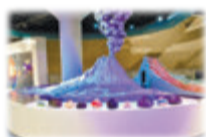
主に松元地域で栽培。ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含んでおり、食物繊維が豊富です。

# みずみずしいナスは夏にぴったり! ナスと豚バラ肉のロール巻き

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】

## ■作り方

- 1 ナスのヘタを切り落として縦に半分に切り、ピーラーで2～3mm幅に切る
- 2 ナスの長さに合わせて豚バラ肉を切り、①に重ねる
- 3 ②に塩・こしょうと、半量の片栗粉を振って巻く
- 4 ③に残りの片栗粉を振り、サラダ油を引いて熱したフライパンに入れ、弱～中火で全体に焼き色が付くまで焼く
- 5 ④を入れて全体によく絡め、ふたをし、水分がなくなるまで弱火で1～2分蒸し焼きにする
- 6 皿に盛り付け、お好みで小口切りにした葉ネギをかける  
(1人分の栄養成分：エネルギー325kcal、食塩相当量1.2g)



## ひろばサポーターがゆく 自由研究にも! ワクワク科学を楽しく学ぼう

【市立科学館☎250-8511FAX256-1319】



ひろばサポーター 石塚

夏休みまでもう少し! 今回は、自由研究にもお勧めの「市立科学館の体験学習」をご紹介します。

まず、いつでも楽しめるのが「実験ショー」と「かんたん工作」。実験ショーは1日3回行われ、今月のプログラムは色と光のイロイロ実験と夏祭りサイエンスショー。毎月プログラムが変わるので、リピーターも多いそう。かんたん工作は、割り箸ゴム鉄砲など約40種類のメニューから1つを選んで作ります。人気ナンバーワンは「プラ板オーナメント」。



加熱すると縮むプラスチックの板に好きな絵を描いて、キーホルダーを作ることができ、イラストの見本もたくさんそろっています。私も作ってみました。イラストがどんどん縮んでいく様子がとても面白かったです。

次にご紹介するのは、今月27日(土)・28日(日)に開催される「青少年のための科学の祭典 鹿児島2024」。このイベントでは、工作体験やサイエンスショーなどのブースが設けられ、その数なんと30以上! 砂糖や重曹を使ったサクサクのカルメ焼きや紙コップロケット、スライム、万華鏡作りなどを体験できます。さらにうれしい点が、体験ブースでの実験方法をまとめた冊子がもらえること! イベント終了後も実験の内容を見返すことができ、自由研究にも役立ちますね。事前の申し込みが必要(7月3～17日)ですので、参加したい人はお早めに申し込みフォームからお申し込みください。そのほか、常設展示でも体験ブースが盛りだくさん!



直接見たり触ったりして、ワクワクしながら科学を学んでみませんか?



申し込みフォーム

### 2024年4月OPEN



社会福祉法人 **のぞみ会**



## 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

### 2024年5月よりサービス提供開始 【地域密着型通所介護】デイサービス

入居者・利用者、事業拡大に伴い職員募集中

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



【娛樂室(麻雀台)】  
車椅子のままご利用できます



【機能訓練室(マシントレーニング)】  
柔道整復師・機能訓練士による機能訓練

随時見学・体験可能



099-204-7300

社会福祉法人のぞみ会

検索

広告