

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～



酢じょうゆに付けて
食べてもおいしいよ😊



鹿児島住みます芸人
パイナップルつばささん

■材料(8個分)

- カボチャ……………150g
- 玉ネギ……………1/2個
- 油(炒める用)……………小さじ1
- 鶏ミンチ……………150g
- 濃口しょうゆ……………小さじ1
- 「塩・こしょう」……………適量
- 「A」マヨネーズ……………大さじ1
- 春巻きの皮……………4枚
- 油(焼く用)……………大さじ1
- 「片栗粉」……………適量
- 「B」水……………適量

カボチャ

伊敷・喜入地域で栽培が盛ん。コルクのように枯れているヘタが完熟のサインです。ずっしりと重く、皮が固く、形が左右対称のものがお薦め。ビタミン類や、エネルギー源にもなる炭水化物を多く含みます。



チーズを入れてみたり
具材をアレンジしてみ
んなで楽しく作ってね♪



Instagramでも
レシピ公開中

揚げずにサクサク カボチャの春巻き

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】

■作り方

- ワタと種を取ったカボチャを一口大に切り、耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで6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)
- ①をボウルに入れ、フォークなどでつぶす
- 玉ネギはみじん切りにし、油を引いて熱したフライパンに入れ、弱～中火でしんなりするまで炒める
- ③に鶏ミンチを入れ、火が通ったら火を止めて、濃口しょうゆを入れなじませ、粗熱が取れるまで置く
- ②に④と「A」を入れて、混ぜる
- 春巻きの皮を対角線に半分に切り、⑤を巻き、巻き終わりに「B」で作った水溶き片栗粉を塗って皮を留める
- フライパンに油と⑥を入れ、中火で全体に焼き色が付くまで焼く

(1個分の栄養成分：エネルギー98kcal、食塩相当量0.3g)



巻き終わりを
下にして焼く
のがポイント!

ひろばサポーターがゆく

チョイとソコまで気軽に利用してみませんか? 谷山地域のAIオンデマンド交通実証実験「チョイソコかごしま」

【交通政策課☎216-1113FAX216-1108】



ひろばサポーター 阿部



皆さんは「チョイソコかごしま」をご存じですか? 谷山地域で新しい交通手段の導入を検討するために運行している、乗合送迎サービスです。私が車の運転に自信がないこともあり、今回、お出かけの際に利用してみました。

利用には、電話やインターネットで事前登録した後、利用希望日の2週間～30分前までに乗車予約が必要です。私はそのどちらもスマホで行いましたが、操作は簡単で、あっという間に完了しました。



また、市ホームページには停留所の地図と写真付きの一覧が掲載されていて、誰でも安心して利用できます。停留所は「まちなか停留所」と「公共交通不便地停留所」の2種類があり、利用する停留所の種類によって運賃が異なります。この日は、谷山駅からサン

キュー和田店までの「まちなか停留所」間で利用することにしました。

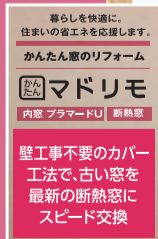
予約した時間に青い看板の停留所で待っていると、8人乗りの車がやってきました。現金やクレジットカードなどを使って、乗車時に運賃を支払います。車内は広々としていて、乗り心地も快適でした。



特徴的なのは、予約状況を基に、AIがリアルタイムで最適な乗り合わせや走行ルートを決め、運行の効率化を図っている点です。そのため、いつも同じルートを通るとは限りませんが、乗る度に違う道を通るのも、ちょっとした冒険のようで、楽しみの一つになると思います。

普段の買い物や、歩くには少し遠い場所への移動に便利な「チョイソコかごしま」。皆さんも“チョイとソコまで気軽に”利用してみたいかごしまでしょうか。(9面で詳しい利用方法を紹介しています)

広告 窓リフォームで補助を受けられる



先進的窓リノベ2024事業

補助金額最大 補助金活用で最大

1戸当たり上限補助額
200万円 約 **50%** 相当還元

※住宅の建て方、設置する窓の性能と大きさ、設置方法に応じて金額を補助
※補助対象となる窓は、本事業の性能要件を満たすことが確認された製品に限る
※支援事業の詳細についてはお問い合わせください

広告 えっ?!古いオーディオがこんな高額で売れるなんて!

オーディオ高価買取

買取金額 **30%UP!**
キャンペーン実施中!!



出張買取
即日
お伺い!

その日に
その場で
現金化!



ラジオセ・ミニコンボは
買取不可です

お気軽に
ご相談
ください!

【お問い合わせ先: YKK AP HEALTHCARE MADDO お問い合わせセンター】

050-1869-3736 YKK AP 株式会社

〒101-0024 受付時間:月～土 9:00～17:00(※水・日・祝日・GW/年末年始・夏季休暇等を除く) 東京都千代田区神田泉町1

お預かりしたお客様の個人情報については、弊社利用目的以外に使用しません。詳しくはホームページ(https://www.ykkap.co.jp/utility/privacy/)をご覧ください

オーディオ買取専門店
オーディオの買取屋さん

TEL:050-1869-1537 電話受付 10～22時(年中無休)
株式会社GRACE 〒220-6216神奈川県横浜市西区みなとみらい2-3-5 クイーンズタワーC 8F

※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「パスポート」「健康保険証」などのご本人確認書類を査定員にご提示ください。
※オーディオの買取屋さんには、「個人情報の保護に関する法律」及び本プライバシーポリシーを遵守し、お客様のプライバシー保護に努めます。
※状況によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段がつかないものもございます。
※未成年者からの買取はできません。※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。