

# 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紹介～



韓国のりで巻い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(4人分)

- 春菊..... 100g
- 鶏胸肉..... 100g
- 料理酒..... 大さじ1
- マヨネーズ..... 大さじ2
- 濃口しょうゆ..... 小さじ1/2
- すりごま..... 大さじ1

モツアレチーズとキムチと一緒にあえるとマイルドな辛さで食欲アップ!



③で裏返すときは、やけどに注意してね



### 栄養たっぷり冬野菜「春菊」

吉野・伊敷・吉田地域で栽培が盛んです。皮膚や粘膜の健康維持を助けるβ-カロテンや、ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富に含まれています。



Instagramでもレシピ公開中

## ヘルシーなのにコクうま♪ 春菊と鶏胸肉のごまあえ

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

### 作り方

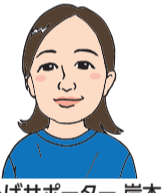
- 春菊の茎の硬い部分を切り落とし、沸騰したお湯で20～30秒ゆでる
- ①を冷水で冷やし、水気を切り3～4cm幅にカットする
- 鶏胸肉に料理酒を振り、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱したら、裏返してさらに1分加熱する
- ③を1～2分置いて余熱でさらに加熱したら、電子レンジから取り出し、粗熱が取れたら手でほぐす
- ボウルにAを入れて軽く混ぜ、②と④を加えてあえたら完成(1人分の栄養成分: エネルギー91.3kcal、食塩相当量0.4g)



## ひろばサポーターがゆく

## 大人も子どももわくわく！ 維新ふるさと館で、楽しく歴史に触れてみよう

【維新ふるさと館 ☎239-7700 FAX239-7800】



ひろばサポーター 岸本

鹿児島が誇る偉人の一人で、多くの人から「西郷さん」として親しまれている西郷隆盛。令和9年度には生誕200年、没後150年を迎えることを知りました。そこで、改めて西郷さんの活躍した時代を学びたいと思い「維新ふるさと館」に行ってきました。

館内には、幕末や明治維新に関する貴重な資料や解説がずらりと並びます。驚いたのは、それらに加えて、ゲーム感覚で楽しめる体験型の展示がたくさんあること。郷中教育が体験できるコーナーでは、床に投影された映像をタッチして遊ぶカルタや、西郷さんと押し相撲で勝負できる展示がありました。また、クイズ形式で歴史を学べたり、偉人のキャラクターを使って対戦できるゲームコーナーもあったりし



て、大人の知的好奇心を満たしながら、子どもも楽しめると思いました。さらに、土日を中心に、ギャラリーガイドや親子で楽しめるイベント(SNSなどで告知)も開催しているそうです。雨の日でも快適に過ごせますし、近くには無料の専用駐車場もあるので、アクセスも便利。しばらく行ってない方は、ぜひ訪れてみてほしいです。

なお、先月から入館料の市民料金・市外料金が導入されており、お住まいの地域で料金が異なるので、市民の皆さんは、マイナンバーカードや学生証など、市民であることが証明できるものをお忘れなく！



趣向を凝らした展示を楽しみながら、生誕・没後の節目を迎える西郷さんの生涯や、今の時代につながる幕末・明治維新を、ご家族やご友人と一緒に学び直してみたいはかがでしょうか。



同館  
ホームページ



同館  
Instagram

## 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

ホームページ  
http://www.igoganka.or.jp

広告

広告

## B型肝炎給付金

- ☑ B型肝炎ウイルスに感染している
- ☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ

上記2つともあてはまる方は、給付金を国から受け取れる可能性があります。ご本人だけでなく対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。カルテ等の資料がなくても相談可能です。お気軽にご相談ください。

死亡・肝がん・肝硬変(重度)	3600万円
肝硬変(軽度)	2500万円
慢性B型肝炎	1250万円

※その他症状に応じて支給されます

無料電話相談 0120-918-862 (受付) 平日9:00～17:30

(東京弁護士会所属) 弁護士法人マイタウン法律事務所  
【マイタウン法律事務所 東京事務所】東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビルディング6F



## 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

○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・小松帯刀屋敷址です  
(山下町7番、8番、9番の西、10番の南西2372坪が屋敷址)