

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でんこん丸



新型コロナウイルス感染症が国内外で猛威を振るう中、在宅時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、『自炊』に挑戦してみませんか？ということで、レシピの紹介をさせていただきます。鹿児島市ホームページ「みんなの食育」サイトにもたくさんのレシピを掲載しておりますので、ぜひ参考にされてみてください。

おうちでクッキング！～家庭における食育の推進～

簡単トマト



【材料（4人分）】

- ・トマトジュース（無塩） 800cc
- ・ソーセージ 120g
- ・固形コンソメ 2個
- ・ごはん 600g
- ・ブロッコリー（冷凍） 200g
- ・ミックスベジタブル 80g
- ・塩、こしょう 少々
- ・粉チーズ 大さじ1・1/3

【作り方】

- ① 鍋にトマトジュース、ソーセージ、コンソメを入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらごはん、ブロッコリー、ミックスベジタブルを加え、弱火で全体がなじむまで煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整える。器に盛り、粉チーズを振る。



ベジタブルパンケーキ



【材料（直径20cm程 4枚分）】

- ・にんじん 60g
- ・卵 1個
- ・牛乳 180cc
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バニラエッセンス 少々
- ・油 適宜

【作り方】

- ① にんじんはよく洗って、皮ごとすりおろす。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、①とホットケーキミックス、バニラエッセンスを加えて手早く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②の生地を流し入れ弱火で焼く。
- ④ 表面に小さい穴が開いてきたら裏返し、両面を色良く焼く。

