

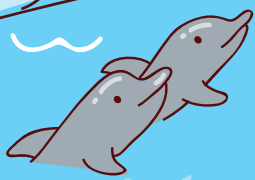
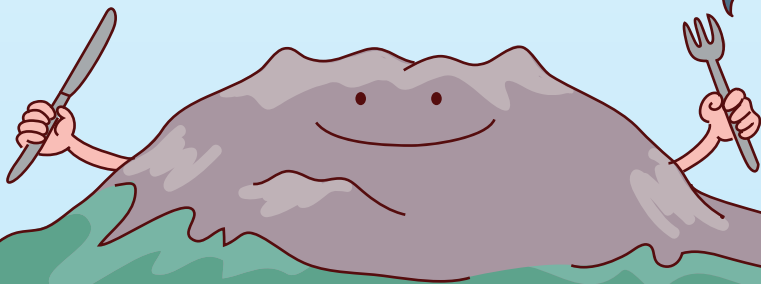
みんなで学ぶ鹿児島県の食

# Let's 食育

地産地消レシピ

ひとり暮らしの応援ごはん

高齢者のための健康ごはん



鹿児島市

# も く じ

## 地産地消レシピ

### かごしまの春

**タケノコ**……5  
たけのことわかめの酢みそ和え  
たけのこと乾物の煮物  
たけのこ（含め煮）のフライ  
たけのこの含め煮

**ソラマメ**……7  
ソラマメとスイートコーンの  
ポターージュ  
ソラマメのフラン

**お茶**……8  
茶葉入り炊き込みご飯  
お茶出し温泉卵

### かごしまの夏

**ニガウリ**……9  
にがうりの佃煮  
夏野菜のみそ炒め

**冬瓜（トウガン）** ……10  
翡翠冬瓜の海老そばろあん  
冬瓜のなます  
冬瓜の中華スープ

**キビナゴ**……11  
きびなごのエスカベッシュ

**ナス**……12  
ナスとみょうがのあつさり漬け

**オクラ**……12  
オクラのピクルス

**ヘチマ**……13  
ヘチマと魚の甘酢炒め  
ヘチマと豚バラ肉のみそ煮

**カボチャ**……14  
かぼちゃチップ  
かぼちゃのごま醤油和え

### かごしまの秋

**サツマイモ**……15  
さつま芋プリン  
カライモご飯

**里芋**……16  
里芋おやきの鉄板焼き  
のっぺい汁

**山東菜**……17  
なっばと大根のみそ汁  
なっばの白和え  
なっばの煮浸し

**カンパチ**……18  
カンパチのしゃぶしゃぶ  
カンパチのタルタル

**小松菜**……19  
小松菜と白身魚の煮物  
小松菜と牛肉の炒め物  
小松菜のナムル

### かごしまの冬

**イワシ**……20  
イワシの香草パン粉焼き  
イワシハンバーグ  
イワシのマリネ

**大根**……21  
大根と鶏手羽の煮物  
大根サラダ

### 豚肉のレシピ

野菜ロールカツ  
豚肉とニラの餃子

### 鶏肉のレシピ

鶏肉の香草焼き  
筑前煮

## ひとり暮らしの応援ごはん

### 1日目

朝……26  
チーズ入りスクランブル  
エッグ  
白菜のミルクスープ  
オレンジ

昼……28  
魚の包み焼き  
ピーマンのじゃこ和え  
ジャガイモのみそ汁  
りんご

間食……28  
飲むヨーグルト&果物

夜……29  
かんたん酢豚  
もやしのナムル  
コーンスープ

### 2日目

朝……30  
簡単リゾット  
キャベツの温サラダ  
バナナ、カフェオレ

昼……31  
レタスチャーハン  
変わり冷奴  
わかめスープ

夜……32  
さばの竜田揚げ風  
シーザーサラダ  
インゲンとコーンのめん  
つゆかけ  
みかん

### 3日目

朝……33  
鮭のマヨチーズ焼き  
切干大根のカレー風味  
ジンジャーホットミルク  
グレープフルーツ

昼……34  
ゆかりごはん  
鶏の甘辛炒め  
ほうれん草のおかか和え  
さつま芋のレモン煮  
ゆで卵、キウイフルーツ

夜……35  
厚揚げと豚肉のほっこり  
みそ鍋  
春雨の酢物

## 高齢者のための健康ごはん

### 1日目

朝……36  
トマトとわかめのスープ  
高菜と納豆のオムレツ  
かぼちゃとブルーンのレ  
モン煮

昼……38  
鶏肉入りけんちん雑炊  
ひじきとチーズのごまよ  
ごし  
りんごキャラメル

夜……39  
ジャガイモと鮭のグラタン  
あさりと大根のミルクみ  
そ汁  
大豆のサラダ

### 2日目

朝……40  
アジの干物  
もずくの酢物  
さつま汁

昼……41  
牛肉うどん  
ほうれん草とえのき茸の  
ごま和え  
バナナのヨーグルト和え

夜……42  
豚の生姜焼き  
アオサと豆腐のすまし汁  
里芋のゆずみそ煮

### 3日目

朝……43  
焼き魚、白菜のみそ汁  
しらたきと干しエビの炒  
め煮

昼……44  
おふ玉どんぶり  
アスパラのカレーマヨソ  
ース  
大根とわかめのスープ

間食……44  
季節の果物ヨーグルトかけ

夜……45  
白身魚の南蛮漬け  
とろろのみそ汁  
かぼちゃのそばろ煮

## 特集

山東菜・小松菜の収穫体験……4  
食事バランスガイド……24  
調理器具をそろえよう……46  
鹿児島市の畜産・酪農……47  
農業トピックス……47  
地産地消・農業まつり……48

## 食育MEMO

タケノコ（孟宗竹）の保存方法……6  
おいしいお茶の入れ方……8  
マスターしょう 和風だし……11  
地産地消弁当……23  
サッと使える冷凍保存術……27  
朝ごはんは三文の得！……30  
外食をバランス良く食べる……32  
電子レンジの上手な使い方……33  
お弁当づくりのコツ……34  
しっかり食べて、さらに生き生き……37  
食欲をアップさせよう……41  
食塩、水分補給に注意……43

## 鹿児島産の農産物

ビワ……5  
スイートコーン……7  
葉ネギ……13  
トイモガラ……14  
黒砂糖……15  
チンゲンサイ・ミズナ……17  
白ネギ……18  
ホウレンソウ・シュンギク……19