

食育クッキング特別編

上柿元 勝さんプロデュース 県産ブリのチーズパン粉焼き

上柿元勝さん(料理人・鹿児島市ふるさと大使)がプロデュースした、食べて笑顔になれるお手軽フレンチレシピを紹介します。

県産の食材を使った地産地消のレシピで、鹿児島の食の魅力を再発見してみませんか。

【広報課 ☎216-1133 FAX216-1134】



■材料(4人分)

- ブリの切り身(60g)..... 4枚
- パン粉(細目)..... 40g
- 粉チーズ..... 20g
- パセリ(みじん切り)..... 4g
- マスタード..... 10g
- オリーブオイル..... 適量
- バルサミコ酢..... 20cc
- 黒酢..... 20cc
- オリーブオイル..... 120cc
- 砕いたアーモンド..... 10g
- 塩・こしょう..... 適量

ブリの代わりにサバやサーモンを使ってもおいしいですよ



〈付け合わせ〉

- ベーコン..... 40g
- ハウレンソウ..... 160g
- ミニトマト..... 8個
- ニンニク..... 1片
- バター..... 10g
- 塩・こしょう..... 適量
- オリーブオイル..... 適量

■作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを引いて中火で熱し、塩を振ったブリを入れ、両面に焼き色が付いたら取り出す
- 2 パン粉と粉チーズ、パセリを混ぜ合わせる
- 3 ①の片面にマスタードを塗り②をまぶし、オーブントースターで焼き色が付くまで4~6分焼く
- 4 フライパンにオリーブオイルを引き、半分に切ったニンニクを弱火で熱し、香りが出たら1cm幅に切ったベーコンを入れて焼く
- 5 ④に食べやすい大きさに切ったハウレンソウを入れ中火で炒める
- 6 ⑤にヘタを取り半分に切ったミニトマトとバターを入れて炒め、塩・こしょうで味を調える
- 7 皿に⑥を盛り付けて③を乗せ、混ぜ合わせた○をかける



ここがポイント
食材の水分をよく拭き取ることで、きれいに焼けます

調理の様子を市公式SNSで公開中です



フェイスブック
「鹿児島市広報課」



インスタグラム
「カゴシマファン」

撮影協力
山形屋「レストランル・ドーム」

地元の旬の食材をおいしく食べて、健康に

旬の食材はおいしいのはもちろん、栄養成分も豊富に含まれています。冬の食材は体を温めるなど、季節に合った効能もあります。今年の冬は、「地産地消・旬産旬消」を取り入れて元気に過ごしましょう。



【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

広告

教育ローン奨学金借換専用 「つなぐ」

お取扱期間 2024年3月31日まで

*教育ローン(奨学金借換専用「つなぐ」)の適用金利は、2024年3月31日までに本申込みいただいた場合、適用となります。なお、今後の金利情勢やその他事情により、お取扱期間中に適用金利が変更される場合がございます。
*くわしくは、店頭の商品概要説明書でご確認ください。

「(一社)鹿児島県労働者福祉協議会」が労働金庫の教育ローンの利子の一部補給する事業をおこなっています。労働金庫から教育ローンの融資を受けた人が対象です。融資金額の0.5%(最高限度額 25,000円)を一回限り補給します。

お問い合わせ先 ローンセンター鹿児島 ☎0120-262-252 九州ろうきん

九州ろうきん 20周年特別金利 教育ローン キャンペーン

キャンペーン期間 2022.3.31(木)まで
※本キャンペーンは、予告なしに期間を変更または延長する場合がございます。

教育ローン
についてくわしく
はコチラ!



広告

ケアハウス西陵 入居者募集中!

入居費用	
利用料	冬期加算
74,820~132,620円 (前年の所得に応じて変動)	2,160円 (11月から3月まで)
電気・水道代	入居時預り金
部屋ごとに、 メーター検針を行います。	300,000円

■施設概要

定員/50名
居室/全室個室(トイレ・洗面・洗濯機置き場・ミニキッチン・エアコン・照明・カーテン付き)
共用/浴室、食堂、コインランドリー、エレベーター、居間、自動販売機

■入居条件

・移動、食事、排せつが介助の必要のない方
・常時、医療機関で治療を受ける必要のない方
・共同生活を営むことができる方
・訪問介護・訪問看護・通所介護なども利用できますので、詳しくはご相談下さい。



・全室個室
・ナースコール 完備
・食事サービス付き

社会福祉法人陵風会 ケアハウス西陵 鹿児島市西陵1丁目43番1号 ☎099-282-4373(担当:野村)

