



泊いゆまち賞



ラジオネーム **エスエス** さん

さんまの ポークチーズ巻き

(平成25年10月24日放送)

コメント

我が家のお弁当の定番です♪子どもが苦手な骨が面倒なさんまも、この料理なら喜んで食べます!!

●材料(お好みの分量で) ●作り方

- ・さんまの開き
- ・ポーク
- ・スライスチーズ
- ①約1cmに切った半分のポークと半分に切ったチーズをさんまの開きの真ん中に挟み、巻いていき尻尾の骨でとめる。
- ②フライパンに油をひいて①を弱火で焼いたら出来上がり。

●エスエスさん **オススメPoint**

- ※焼く時に、チーズが溶け過ぎるので、フタはしない方がいいです。
- ※さんま&ポーク&チーズすべてに味があるので、ほかに味付けはしません。
- ※安い冷凍のさんまでも十分に美味しく出来ます(笑)

試食
コメント

カルシウムも取れて美味しくも頂ける。お母さんならではの手間ですね！
子供が羨ましい……。

沖縄のまぐろ情報-10

県産まぐろPR

那覇市と泊いゆまちでは、県産まぐろを広くアピールするため、様々なイベントを実施しています。

まぐろを使った食育

次代を担う子ども達に、地産地消や肥満予防の意識啓発を目的とし、まぐろを使用した食育活動に取り組んでいます。

