



Plenty of leek
Pad thai Udon



今月の宮崎食材
ニラ

Vol.06



ニラたっぷりパッタイ風うどん

- 材料 2人分
- うどん(ゆでておく).....200g
 - エビ(背わたを取る).....6尾
 - 卵(溶いておく).....1個
 - たくあん(みじん切り).....30g
 - ニラ(3cm長さに切る).....100g
 - モヤシ.....80g
 - ピーナツ(みじん切り).....15g
 - サラダ油.....適量
 - ナンプラー.....大さじ1
 - 酢.....大さじ1と1/2
 - 砂糖.....大さじ1
 - パクチーなど季節の野菜.....適宜

- フライパンにサラダ油を引き、中火でエビ、溶き卵を炒める。
- 1にうどん、たくあん、ナンプラー、酢、砂糖の順に入れ、全体を混ぜ合わせながら1分ほど炒める。さらにニラ、モヤシを加え、さっと炒めて器に盛る。
- 上からピーナツを散らし、好みでパクチーなど季節の野菜を添えて出来上がり。

ここに注目!!
パッタイは、米粉を使った平たい麺で作る、タイの焼きそばのような料理。うどんは乾麺を使うと本場に近い食感になります。



宮崎市公式Instagramではお米の濃厚プリン・ニラとアサリのアジアンスープのレシピを随時公開!
「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram

キラリ!

パラ陸上選手
MIYAZA KIRARI



車いす陸上で
世界を目指す!



きした だいすけ
木下 大輔選手

プロフィール

都城市出身。高校で陸上部に入部し本格的に競技開始。2年前より宮崎大学に勤務しながら練習を続け、今年ジャパンパラ陸上競技大会800mと100mで3位入賞。

東京パラリンピック出場を目標に、記録に挑戦し続ける木下大輔さん。先天性の脳性まひにより運動機能に障がいがあるながらもスポーツが大好きで、子どもの頃は少年野球でプレーしていました。しかし、中学校では両親の反対もあり野球を断念。そんなときに出合ったのが車いす陸上でした。「競技用車いすは、上半身のみで時速30〜40kmのスピードを出せるのが魅力で、引き込まれました」と木下さん。高校生になると健常者と同じ陸上部に所属。パラ陸上の指導者がいなかったため、県の車いす陸上チームの練習に参加しながら、研さんを重ねました。昨年度は、パラ陸上を身近に感じてほしいという思いでイベントを企画。競技用車いすで疾走する姿を見た中高生から、パラ陸上を始める後輩ができました。「パラの競技人口を増やしたいし、後輩には競技を通して生きる力を付けてほしい」とほほ笑みます。今年、ジャパンパラ陸上競技大会で入賞を果たし「カッコいい姿を見せたいという気持ちもモチベーションにつながります」と語ってくれました。

宮崎市公式 SNSいろいろ

宮崎市では、SNS を利用した情報発信などを行っています。右記 QR コードからそれぞれご覧いただけます。

SNS一覧はココから



ライン

LINE公式アカウント
イベント情報や市政情報などをお伝えます



フェイスブック

宮崎市広報
宮崎市の旬な情報をお知らせいたします



Instagram

miyazaki_city
皆さんが撮影した写真やオリジナルレシピを掲載



ユーチューブ

宮崎市公式チャンネル
知る人ぞ知るスポットなどを職員の体験動画で紹介



ツイッター

宮崎市広報
市政情報や宮崎市に関する話題を発信