



Strawberry mochi with rice paper

Strawberry lassi

Nasi goreng with Cabbage and mahi-mahi

生春巻きの皮で苺大福

今月の宮崎食材
キャベツ

苺のラッシー
キャベツとマヒマヒのナシゴレン

Vol.12

キャベツとマヒマヒのナシゴレン ※マヒマヒはシイラのことです。

材料 2人分

キャベツ(小さめのざく切り)…… 150g
鶏ひき肉…… 100g
シイラ(1cm角に切る)…… 1切れ
エビむき身(背ワタを取り1cm幅に切る)…… 2尾
長ネギ(みじん切り)…… 1/4本
ニンニク(みじん切り)…… 1片
ご飯…… 300g
塩、サラダ油…… 適量

A(混ぜ合わせておく)
スイートチリソース…… 大さじ1
しょうゆ…… 大さじ1/2
ナンプラー…… 大さじ1/2
オスターソース…… 小さじ1
卵(目玉焼き)…… 2個
季節の野菜…… 適宜

- フライパンでサラダ油を熱し、ニンニク、長ネギを炒める。香りが出たら鶏ひき肉、シイラ、エビ、キャベツを順に加えてさらに炒める。
- 1にAを加え、水分を飛ばしながら3分ほど炒める。
- 2にご飯を加えてサッと混ぜ合わせ、塩で味を調える。皿に盛って目玉焼きをのせ、季節の野菜を添えたら出来上がり。

ここに注目! /

ナシゴレンは少し辛味のある焼き飯のようなインドネシア料理です。シイラをちりめんじゃこに代えてもおいしくできます!



宮崎市公式インスタグラムでは生春巻きの皮で苺大福、苺のラッシーのレシピを随時公開!
「miyazaki_city」を、ぜひご覧ください。



Instagram



キラリ!

ハンドボール選手
MIYAZA KIRARI

厳しい練習も楽しい
ハンドボールで世界へ



くわやま ひより
桑山 日和さん

プロフィール

大宮中学校3年生。小学5年生のとき、宮崎ハンドボールスポーツ少年団に入団。令和元年、ジャパン・ライジングスター・プロジェクト(J-STARプロジェクト)に参加。

スपीドディーな攻防や迫力あるシュートが魅力のハンドボール。JOCジュニアオリンピックカップの有望選手に中学2年生で選ばれたのが桑山日和さんです。小学生のとき、見たこともない競技にもかかわらず、スポーツ少年団のチラシを見てやりたいと思ったのがハンドボールとの出会い。「これまで水泳やダンスもやりましたが、『跳・投・走』といったスポーツの基本的な要素が全部詰まったハンドボールは、きつい練習でも楽しいんです。試合を重ねるごとに夢中になりました」とはかみませます。

中学校のハンドボール部に入部し、1年生でトップアスリートを発掘するJ・STARプロジェクトに応募。「元オリンピック選手の指導が受けられ、トレーニング方法や生活の心構えなども聞き、刺激を受けました」と桑山さん。「将来は日本代表になって、その後は海外のチームで活躍するのが夢」と目を輝かせます。身近な目標は、夏の全国大会出場。聖火リレー走者にも選ばれ、ますます意欲を燃やしています。

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

宮崎市広報
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



インスタグラム

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