

## CONTENTS

- 2 親子の食育 新じゃがと豚肉でスタミナづくり  
「お父さんと作る夏の行楽弁当」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1  
G8 科学技術大臣会合
- 8 特集2  
沖縄観光のさらなる発展を目指して
- 10 特集3  
中小企業の活動を金融面から支援します
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～  
「紅型に着替えた熱帯魚」
- 14 頑張っている人の現場訪問  
鉄板焼ステーキレストラン「碧」おもろまち店 外間 浩さん
- 16 県の動き  
「戦後63年 平和への誓いを新たに」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わしたしまの情熱キーパーソン  
「那覇市」「宜野座村」

### 沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみならずにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020  
http://www.pref.okinawa.jp/churahome/



調理指導  
**伊是名 カエ**  
管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール  
学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。



「じゃがいもがほっこりしておいしい」と姉の海伶さん（小3）。作った本人たちも「お肉とソースが合うね」「もう一つ食べたいよ」

と豚肉はトマトソースで下味をつけ、アルミホイルのカップに重ねていきます。海都さんの手つきはもう慣れたもの。上手にこなしてオープンへ。こんがり焼けたいい香りが漂います。「じゃがいもがほっこりしておい

**チェック!**  
★新じゃがと豚肉の  
トマトソース焼き  
116kcal

#### 【材 料】

じゃがいも中1/4、豚ももスライス30g、  
トマトソース大さじ1強、パン粉少々

#### 【作り方】

- ①じゃがいもを5mmの厚さにスライスする。
- ②豚肉は熱湯でサッとゆでて、ひとロサイズに切っておく。
- ③①と少量の水を耐熱皿に入れ、レンジで2分程度加熱する。
- ④じゃがいもと豚肉に分量のトマトソース1/2量で下味をつける。
- ⑤④をアルミカップに重ねながら入れていく
- ⑥残りのトマトソースをかけ、上からパン粉をふり、オーブンで5分加熱する。

- 焼き芋とリンゴのスイート春巻き 315kcal
- ブロッコリーとベーコンのコンソメ炒め 105kcal
- パイナップルウイナー 130kcal
- 2種おにぎり 359kcal
- アーサ入り厚焼き卵 273kcal
- ツナときゅうりのサンドイッチ 247kcal
- フルーツヨーグルト 174kcal

総カロリー-1719kcal  
(親子で2~3人分)

#### 先生ひとくちアドバイス

- 調理道具を正しく使うと料理もスムーズに行き、意欲も自信も湧きます。楽しいと感じる経験により、食に対する意識も育ってきます。

とかなりお気に入りの様子です。お母さんいわく、「これからも作る楽しさ、食べる楽しさを教えてあげたい」とのこと。「もちろんお父さんにも期待していますよ(笑)」。

たっぷり味で、  
たっぷり食べられる！  
食べやすくカットしたじゃがいも

「もうっ少しかな」と親子で確かめ合っている。先生は「じゃがいもをひと口大にカットして、トマトソースで下味をつける。」と注意している。先生は「じゃがいもをひと口大にカットして、トマトソースで下味をつける。」と注意している。



よし、お父さんと一緒に挑戦しよう



嘉数さん親子  
(浦添市)

食材 + ふれあい = 食育

# 親子の食育

## 県産食材を使ったお弁当

8月：新じゃがと豚肉でスタミナづくり

今月のテーマ VOL.4 お父さんと作る夏の行楽弁当

**ポイント1**

じゃがいもを5mmの厚さにスライスする。

**ポイント2**

豚肉は熱湯でゆでて、ひとロサイズに切っておく。

**ポイント3**

じゃがいもを耐熱皿に入れ、レンジで2分程度加熱する。

**ポイント4**

じゃがいもと豚肉を交互に重ねて入れ、トマトソースをかける。