

CONTENTS

- 2 親子の食育 県産みかんをサンドイッチに「楽しいアイデアレシピで風邪対策!!」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1 中小企業を支援します
- 8 特集2 うちな医療ネット
- 10 特集3 県政この一年
- 12 沖縄の季節の光りと色と〜感じたことを描くこと〜「蝶イソギンチャク」
- 14 頑張っている人の現場訪問 オフィス・リゾム 津波古 理奈さん
- 16 県の動き1 「自主財源の確保に向けて」
- 17 県の動き2 「平成20年度 沖縄県功労者表彰式」
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたしあまの情熱キーパーソン 「うるま市」「金武町」

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。



成です。ごんな味になるのか想像できなかつたけれど、すごくおいしい!」お父さんとおばあちゃん

合わせるのは恭祐くんが担当。「こんな感じ?」「もういいかな?」と二人で先生の教えを確認しあい、滑らかになったところでみかんを投入。琉くんがパン(ベークグル)に具をはさま、食べやすい大きさに切り分けて完

今回のチャレンジジャーは高良恭祐くん(小六)と琉くん(小五)の兄弟コンビ。二人ともみかん好きとあって、レシピにも興味津々です。先生いわく「これから収穫期を迎える県産みかんは、ビタミンCが豊富で風邪予防にも最適です」とのこと。さっそくみかんの中袋をむいて、実をくすさ

みかんで
サンドイッチ?
面白そう!



高良さん親子
(那覇市)

チェック!
みかんのクリームチーズ
ベークグルサンド 171kcal

【材 料】
ベークグル1/2個、クリームチーズ大さじ1、
ハチミツ小さじ1/2個、県産みかん1/8個

【作り方】
①みかんは皮をむき、房から実を取り出し、粗みじん切りにする。
②室温に戻したクリームチーズとハチミツに、①のみかんを混ぜる。
③スライスしたベークグルに②を挟む。

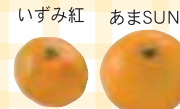
くるみとチキンの
ジュシーサンド 302kcal
きのこグラタン 169kcal
カットフルーツ 27kcal
総カロリー 669kcal

先生ひとくちアドバイス

●子供たちの好きな果物を使うことで、料理に対する興味や関心を育てます。また、ベークグルは歯応えもあり比較的ローカロリー、おすすめ食材の一つです。

県産みかんメモ

12月が旬の県産みかんには、「いずみ紅」や「あまSUN」、「オートー」などがあります。1月から



おいしくいただきま〜す!

食材 + ふれあい = 食育

親子の食育

県産食材を使ったお弁当

12月: 県産みかんをサンドイッチに

今月のテーマ VOL.8 楽しいアイデアレシピで風邪対策!!



「ボクもできた!」二人で競うように次々取り出し、並べてカット。「包丁を使うのは初めて」ということでも母さんが見守ります。出来は上々、きちんとひと口大に切れました。

自分で作ると
おいしさ倍増、大成功!
クリームチーズとハチミツを混ぜ

にも作ってあげたい」と出来上がりにも大満足。「クリスマスパーティーにお祝いしようかな」お母さんのリクエストに、しっかり「OK」の高良ブラザーズでした。



ポイント3
クリームにハチミツを入れ、滑らかになったらみかんを加え、つぶさないようにざっくり混ぜる。



ポイント1
みかんの中袋は口の部分を切り、そこから左右にはがすように実を取り出す。



ポイント4
具は、ボン、ボンと置くように乗せる(片面のみ)。みかんの食感を残すコツ。



ポイント2
みかんを並べひと口大にカット。包丁を押して引くようにすると切りやすい。