



長崎県のおいしい食材を使った
ヘルシーな料理を紹介します



西海市の特産物ミニトマトで
爽やかな酸味のイタリアンをどうぞ



ながさきレシピ

ミニトマトと シーフードのバジル炒め



写真は1人分

材料 2人分

- ◎イカ 1杯 ◎むきエビ 8尾 ◎ミニトマト 8個
- ◎インゲン 4本 ◎ナス 1/2本 ◎ニンニク 1片
- ◎バジル 適量 ◎タカノツメ 1/2本 ◎レモン汁 少々
- ◎オリーブオイル 適量 ◎塩・コショウ 少々

つくり方

- ①イカの胴体を輪切りに、下足をぶつ切りにする。
- ②インゲンを下ゆでしておく。
- ③ミニトマトはヘタを取って半分に切り、ナスは乱切りにして水につけてアク抜きする。
- ④フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニク、タカノツメを入れて炒める。
- ⑤④のニンニクがきつね色になったら、バジルの半分をみじん切りにして入れ、香りをつける。
- ⑥⑤にナス、むきエビ、イカの順に入れて炒めたあと、インゲン、ミニトマトを入れ、塩・コショウで味を調える。
- ⑦⑥にレモン汁とバジルの残りをちぎって混ぜ、器に盛ったらできあがり。

【今月の食材】

ミニトマト

ミニトマトは三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、普通の大きさのトマトよりビタミンC、βカロテンが2倍も多く含まれている栄養価の高い野菜です。



トマトを入れてからは炒めすぎないようにするのがおいしくするポイントです。

作ってくれたのは
料理人 さかもと よういち 坂本 洋一 さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校の授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



11月号のレシピの分量に誤りがありました。(正)◎塩 2g (誤)◎塩 20g お詫びして訂正いたします。



福祉・医療・子育ての情報発信

HIVの無料検査を受けましょう ～12月1日は世界エイズデーです～

日本では、毎年約1,000件の新たなHIV感染者・エイズ患者が報告されています。



エイズへの理解と支援の象徴
「レッドリボン」

エイズ(後天性免疫不全症候群)は、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによって起こる病気です。感染してもしばらくは自覚症状がないため、感染を知らないままパートナーにうつしてしまう可能性もあります。

感染している場合は、早期に治療を開始することで、エイズ発症を抑えたり、遅らせたりすることができます。感染が心配な場合は、HIV検査を受けましょう。



●HIVの主な感染経路は？

- ①性行為による感染
- ②血液を介しての感染
- ③母親から赤ちゃんへの母子感染

●HIV検査とは？

HIVに感染しているかどうかを調べる血液検査です

●どこで受けられるの？

保健所で無料・匿名で受けることができ、併せて、梅毒検査も受けられます(要事前予約)