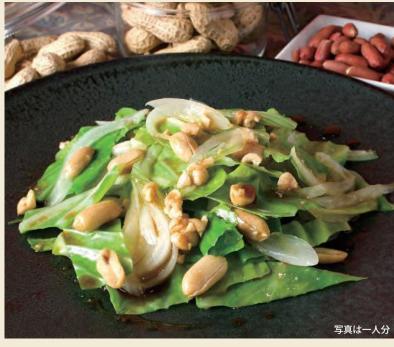




小値賀町の特産品「ピーナツ」を使った ヘルシーな野菜炒め

# ピーナツと 春野菜の炒めもの





◎ピーナツ 30g ◎新タマネギ 300g ◎春キャベツ 250g ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 ◎サラダ油 適量

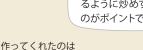
#### 【ソース】

○しょうゆ 大さじ3 ○砂糖 大さじ1 ◎ニンニク(すりおろしたもの) 少々 ◎ショウガ(すりおろしたもの) 少々 ◎酒 大さじ1 ◎白ネギ 1/6本 ◎ピーナツ(砕いたもの) 大さじ1 ◎ゴマ油 大さじ1/2

### つくり方

- ①新タマネギをくし切りにし、春キャベツはひと口
- ②ピーナツを鍋で軽く炒る。
- ③ボウルでソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて加熱し、②と新タマ ネギ、春キャベツを加えて中火でサッと炒める。
- ⑤塩とコショウで味を調え③のソースを絡め、アル コール分を飛ばしたらできあがり。

野菜の食感が楽しめ るように炒めすぎない のがポイントです



料理人 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。





【今月の食材】 ピーナツ

タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネ

ラルの「五大栄養素」がバランス良く含まれ

ています。おいしいだけではなく、美容と健

康に優れた効果が期待できます。

11

### 4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2~8日は「発達障害啓発週間」です

なく誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現にもつながります。 カラーは「ブルー」 期間中は、各地域でイベントが開催されます。詳しくはウェブサイトを ご覧ください。



─ それぞれの障害の特性 ──

#### 自閉スペクトラム症 (ASD)\*

- ●対人関係の形成やコミュニケーションが 苦手(自分の気持ちを伝えることや抽象 的な表現の理解が苦手など)
- こだわりが強い、感覚が過敏または鈍いなど ※自閉症やアスペルガー症候群などを統合した診断名

#### 注意欠如·多動症(ADHD)

- ●集中力や注意力に欠ける(忘れっぽいなど)
- ●落ち着かない ●衝動的に行動する など

#### 限局性学習症(SLD)

●全体的な知的発達に問題はないが、「読む」、 「書く」、「計算する」など特定の事柄が難しい状態

それぞれの障害が重なっている場合もあります。また、自閉スペクトラム症や注意欠如・多動症は、知的な遅れを伴うこともあります。

県のこども家庭課 ☎095-895-2445

## 皆さんと一緒につくる新しい長崎県



7月20日の県知事選挙で選ばれた大石賢吾さん が、3月2日、知事に就任しました。就任のあいさつ では、「県民一人一人に寄り添う県政を運営し、長崎 に生まれ育ってよかったと思えるようなまちづくりの 実現を目指していきたい。」と抱負を語りました。

知事のあいさつや記者会見など県のウェブサイトで ご覧いただけます。

#### 知事のプロフィール

- •生年月日:1982年7月8日
- •年 齢:39歳
- •出身地:五島市富江町
- 趣味: ラグビー
- •座右の銘: 人間万事塞翁が馬





長崎県 知事のページ 検索 知事就任あいさつ

# 動画 [長崎の変、拡大中] 好評配信中!

長 崎の新たな変化やチャレンジ を応援し、その魅力を発信するプ ロジェクト「長崎の変」。本県出身 の福山雅治さんがクリエイティブプ ロデューサーを務めています。

本プロジェクトでは、昨年公開し た「長崎の変、はじまる」に続く第2 弾の動画「長崎の変、拡大中」を ウェブサイトで配信中です。

動画では、総勢8名の本県ゆかり の著名人が長崎の猫となり、プロ ジェクトの「猫キャラ」を使った商 品や取り組みなど、長崎で生まれて いるさまざまな変化や魅力を紹介 しながら、「長崎の変」のさらなる 広がりを呼びかけています。ぜひ ご覧ください。



出演者(猫の声) 福山雅治さん、仲里依紗さん、 EXILE TAKAHIROさん、 長濱ねるさん、蛭子能収さん、 髙田明さん、前川清さん、 野田秀樹さん



猫キャラが増えました

問合せ 県の広報課 2095-895-2021 長崎の変 検索

10