



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



ながさきレシピ



長崎市の特産品であるアジを使った海の香りでいっぱいソテー

「アジとジャガイモのソテー」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎アジの切り身 2枚 ◎ジャガイモ 1個
- ◎バター 20g ◎白ワイン 100cc
- ◎海藻 適量 ◎溶き卵 1個 ◎トマト 1/2個
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

作り方

- ①アジの切り身に塩とコショウをなじませておく。
- ②海藻は食べやすい大きさに切り、トマトは3mm程度の角切りにする。
- ③ジャガイモを細い千切りにして、溶き卵に混ぜる。
- ④③に①を入れ、よく絡ませる。
- ⑤バターを熱したフライパンに④を入れて弱火でゆっくりと焼き、焼き上がったフライパンから取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに白ワインを注ぎ、②を加えてアルコールが飛ぶまで温める。
- ⑦⑥を器に盛り、その上に⑤を乗せたらできあがり。

ジャガイモは水につけずに卵と混ぜ、こんがり焼くのがおいしくするコツです

【今月の食材】

アジ

アジには豊富なタンパク質とともにEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった血圧の上昇や血管のつまりを防ぐ効果が期待される良質な脂肪酸が多く含まれています。



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。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

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

発達障害について知り、理解することは、発達障害がある人だけでなく、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。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。



自閉症のシンボルカラーは「ブルー」です



— それぞれの障害の特性 —

自閉スペクトラム症 (ASD) ※

- 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

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」など特定の事柄のみが難しい

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。

問合せ

長崎県発達障害者支援センター「しおさい」
県の子ども家庭課

☎0957-22-1802
☎095-895-2443

長崎県子ども家庭課

検索