

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

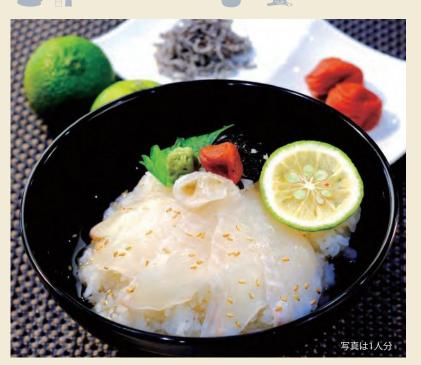


おいしいお茶漬けをどうぞ



平戸市の特産物ヒラメを使った





材料 2人分

- ◎ヒラメ刺身用切り身 10切れ程度
- ◎ご飯 茶わん2杯分 ◎塩昆布 適量
- ◎ゴマ 適量 ◎カボス 2切れ ◎梅干し2個
- ◎大葉 1枚 ◎煎茶 適量 ◎ワサビ 適量

つくり方

- ①カボスを輪切りに、大葉は半分に切っておく。
- ②茶わんにご飯をよそってから、塩昆布、ヒラ メ、大葉、梅干し、カボス、ゴマの順に盛り つける。
- ③②に熱い煎茶を注ぐ。
- ④最後にワサビを添えたらできあがり。
- ※お好みでブロッコリースプラウトやカイワ レ大根を添えてもおいしくいただけます

ヒラメはできる限り新鮮 なものを使ってください。

【今月の食材】 ヒラメ

ヒラメは高タンパクで低脂肪の白身魚です。 利尿作用を促進するカリウムや生活習慣病 予防に効果があるといわれているビタミン B2が多く含まれています。



作ってくれたのは 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。



福祉・医療・子育ての情報発信

ご存じですか?民生委員・児童委員

民生委員・児童委員とは、誰もが安心して生活できるよう"地域の 身近な相談相手"として、暮らしを見守るボランティアです。 困っている人を行政や専門機関に「つなぐ」役割も担っています。

どうやったらなれるの?

- ●任期は3年(次回改選は令和7年12月)
- ●市町や県の推薦などを経て選任
- ※立場は厚生労働大臣から委嘱を受けた非常勤 の地方公務員です

どんな活動をしているの?

- ●高齢者や子育て家庭の訪問による見守りや相談・
- ●地域住民が集い、仲間をつくるための居場所づくり
- ●子どもの登下校時の見守りやあいさつ運動
- ●地域の防災・防犯活動

地域の力になりたいと思っている方は、お住まいの市町へお問い合わせください。

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2416 長崎県 民生委員児童委員 検索