



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



壱岐市の特産物アスパラガスを使った  
おしゃれな冷製スープ



ながさきレシピ

# アスパラガスとアボカドの ビシソワーズ



写真は1人分

## 材料 4人分

- ◎アスパラガス 10本 ◎アボカド 1/2個
- ◎ジャガイモ 1個 ◎タマネギ 1/4個
- ◎固形ブイヨン 1個 ◎水 適量 ◎バター 適量
- ◎牛乳 400~600cc ◎塩・コショウ 少々

## つくり方

- ①皮をむいたジャガイモとタマネギをスライスして、バターを入れたフライパンで炒める。
- ②①がしんなりしたら、固形ブイヨンを入れ、食材が浸る程度の水を加えて煮る。
- ③②に5cm程度に切ったアスパラガスを入れて全体に火が通るまで煮込む。
- ④皮と種を取り除いたアボカドと③をミキサーにかけ、粗熱を取った後に冷蔵庫で冷やす。
- ⑤④を牛乳で溶かし、塩とコショウで味を調整器に注いだらできあがり。

※最後にゆでたアスパラガスを小さく刻んで飾るときれいです

牛乳の代わりに豆乳  
やオーツミルクなどで  
作ってもおいしいです。

## 【今月の食材】

### アスパラガス

疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれているアスパラギン酸が特に有名で、他にも生活習慣病の予防に効果があるルチンや、強力な抗酸化作用のあるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEも多く含まれています。



作ってくれたのは  
料理人 <sup>さかもと よういち</sup>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

## 子どもの声、聴いていますか？

～7月は「ココロねっこ運動」強調月間です～

ゲーム・スマホ・テレビなどのメディア利用に関して、実際に使っている子どもの声を聴きながら、家庭でのルールづくりをしてみませんか？

### こどもメディアサミット

子どもの考えを  
聴いてみよう♪

メディア利用に関して、子どもの意見を表明する場として「こどもメディアサミット」を開催します。

サミットでは、子どもたちが日頃大人に言われて不満に思っていることや大人のメディア利用に対して思っていることなどを「大人への提言」として発表します。

#### 【長崎会場】

- と き／7月28日(日)  
10時～12時30分
- ところ／長崎県庁(長崎市尾上町)
- 申 込／両会場ともに7月12日(金)まで

#### 【佐世保会場】

- と き／8月4日(日)  
10時～12時30分
- ところ／長崎県立大学佐世保校  
(佐世保市川下町)

申し込みはこちら→



問合せ

県のこども未来課 ☎095-895-2685

ココロねっこ

検索