



皿うどんの麺を使った長崎サラダをかわいくアレンジ!

「長崎サラダのトマトファルシー」

材料 (4人分)

- ◎皿うどん麺 40g ◎トマト 2個 ◎レタス 1/4玉 ◎エビ 4尾
- ◎キュウリ 1/3本 ◎赤タマネギ 1/4玉 ◎ペビーリーフ 40g
- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎塩コショウ 少々
- 〈ドレッシング〉◎マヨネーズ 大さじ4 ◎牛乳 30cc ◎粉チーズ 6g
- ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎レモン汁 少々 ◎塩コショウ 少々

作り方

- ①ヘタをとったトマトを沸騰したお湯に5秒程度入れ、氷水にとり湯むしし、横半分に切って、中身をくり抜いておく。中身は小さく切る
- ②赤タマネギは薄くスライスして水にさらしておく。エビは塩茹でにして冷まし、殻をむいてから5mm角に切る
- ③キュウリも5mm角に切り、エビと混ぜ合わせてオリーブオイル、塩コショウで味付けしておく
- ④ドレッシングをつくる。ボウルにマヨネーズと牛乳を混ぜ、オリーブオイル、粉チーズ、レモン汁を加え、塩コショウで味をととのえる
- ⑤①の台になるトマトにレタス、ペビーリーフ、赤タマネギのスライス、③を入れ、その上に皿うどん麺を盛り、小さく切ったトマト、ペビーリーフを飾り、④のドレッシングをかけたら出来上がり



動画でつたえるけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「長崎サラダのトマトファルシー」の作り方を動画で見られます。
※COCOAR2のアリダダウンロード方法はP3をご覧ください



トマトの底にくる部分を少し切り落とすと安定しますよ

伝えてくれたのは
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



“熱中症を予防しましょう!”

幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に注意が必要です。

※大人に比べ、約3度気温が高い環境にいます。



熱中症予防のポイント!

- 屋外では日傘や帽子を活用し、直射日光を避けるようにする。
- 綿や麻など、通気性・吸湿性のよい服装を心がける。
- こまめに水分補給をする。汗をかいたときは塩分も一緒に補給する。
- 扇風機やエアコンなどを使い、適切に室内環境を調節する。



熱中症ってなに?

熱中症は高温多湿の環境下で身体の体温調節機能がうまく働かなくなって、体内に熱がたまり発症します。筋肉痛や大量の発汗、吐き気などの症状が見られ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症は屋外での運動や長時間作業のときだけでなく、室内にいるときや寝ているときにも発症します。

熱中症について正しい知識を身につけて、暑い夏を乗り切りましょう。