



「ベトナム風五島うどん」

材料 (2人分)

- ◎五島うどん 150g ◎鶏もも肉 1枚 ◎エビ 4本 ◎イカ 30g
- ◎ニラ 3本 ◎小ネギ 2~3本 ◎赤タマネギ 少々
- ◎パクチー(お好みで)適量 ◎干しエビ 5g
- ◎水 1000cc ◎市販の鶏ガラスープの素 大さじ2
- ◎ナンプラー 小さじ1 ◎塩 小さじ1
- [薬味] ◎チリソース ◎レモン(ライム) ◎コチジャン

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら鶏ガラスープの素を溶かしてスープを作る
- ②①に干しエビ、鶏もも肉を加え10分ほど加熱してから鶏もも肉を取り出して薄切りにする
- ③エビは殻をむいて背わたを取り出し、イカは食べやすい大きさに切る
- ④ニラは5cm幅、赤タマネギは千切り、小ネギは小さく刻んでおく
- ⑤エビ、イカを②のスープでそれぞれ1分ほど加熱して取り出し、スープはナンプラー、塩で味をととのえる
- ⑥別鍋にたっぷりのお湯で五島うどんをゆで、ざるにとって湯切りする
- ⑦器に⑥の五島うどんを入れ、ニラ、赤タマネギ、鶏もも肉、エビ、イカ、パクチーを盛り付けた後スープを注ぎ、小ネギを散らす
- ⑧薬味としてチリソース、レモン(ライム)、コチジャンを添えたら出来上がり



重み画でつたえろけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「ベトナム風五島うどん」の作り方を動画で見られます。
 ※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



薬味は少しの量で味が変わるので、少しずつ加えながら、お好みの味にしてください

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みなどを伝えている



おもてなしの心で迎えていただき、ありがとうございました!

第29回全国健康福祉祭ながさき大会 **ねんりんピック長崎2016** 長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい



10月15日~18日に長崎県で初開催となった第29回全国健康福祉祭ながさき大会「ねんりんピック長崎2016」は、県内外から55万人を超える方の参加があり、大盛況のうちに幕を閉じました。

選手の方々の気迫あふれる活躍や豊かな経験・知識を生かした演技、地域や世代を超えた交流、県民の方々の温かいご支援やご協力により、参加者の思い出に残る大会をつくり上げることができました。

問合せ 県のねんりんピック推進課 ☎095-895-2485 [ねんりんピック長崎](#) 検索

“12月3日から9日は「障害者週間」です”

県では、障害のある人に対する差別の禁止などを定めた「障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎県づくり条例」を平成26年4月に施行しました。

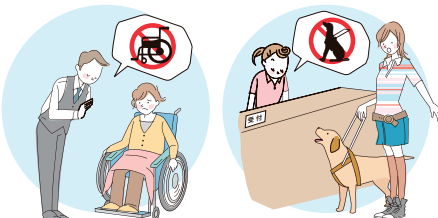
また、今年4月には「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。



特別な事情がないのに障害を理由として拒んだり、制限したり、条件を付けてはいけません

車いす利用者の入店拒否

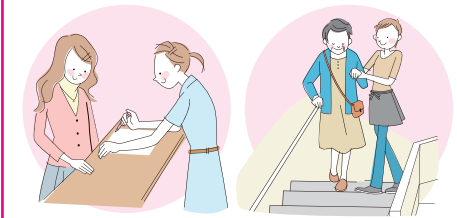
補助犬利用者の入場拒否



障害のある人の求めがあった時は過度な負担にならない範囲で配慮をしましょう

筆談対応

段差のある箇所の通行補助



「障害を理由にした差別かな」と思ったり、自分の行為が差別にあたるとか、ひとりで悩まずご相談ください。この条例に基づく相談員が相談に応じます。差別をなくして、障害のある人にかかわらず安心して暮らせる長崎県にしましょう。

問合せ 【障害を理由とした差別に関する相談窓口】県の障害福祉課 ☎095-895-2450 [平和な長崎県づくり条例](#) 検索

たくさんの方の参加・応援ありがとうございました
 ねんりんピック長崎2016閉幕