



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

小値賀町の特産品「ピーナツ」を使ったヘルシーな野菜炒め

「ピーナツと春野菜の炒めもの」



写真は一人分

材料 2人分

- ◎ピーナツ 30g ◎新タマネギ 300g
- ◎春キャベツ 250g ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎サラダ油 適量

【ソース】

- ◎しょうゆ 大さじ3 ◎砂糖 大さじ1
- ◎ニンニク(すりおろしたもの) 少々
- ◎ショウガ(すりおろしたもの) 少々
- ◎酒 大さじ1 ◎白ネギ 1/6本
- ◎ピーナツ(砕いたもの) 大さじ1
- ◎ゴマ油 大さじ1/2

つくり方

- ①新タマネギをくし切りにし、春キャベツはひと口大に切る。
- ②ピーナツを鍋で軽く炒る。
- ③ボウルでソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて加熱し、②と新タマネギ、春キャベツを加えて中火でサッと炒める。
- ⑤塩とコショウで味を調え③のソースを絡め、アルコール分を飛ばしたらできあがり。

野菜の食感が楽しめるように炒めすぎないのがポイントです

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。



【今月の食材】

ピーナツ

タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルの「五大栄養素」がバランス良く含まれています。おいしいだけでなく、美容と健康に優れた効果が期待できます。



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。

— それぞれの障害の特性 —

自閉スペクトラム症 (ASD) ※

- 対人関係の形成や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 など

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」など特定の事柄が難しい状態



自閉症のシンボルカラーは「ブルー」です



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」 ☎0957-22-1802
県の子ども家庭課 ☎095-895-2445

長崎県子ども家庭課 検索



皆さんと一緒に作る新しい長崎県

2月20日の県知事選挙で選ばれた大石賢吾おおいしけんごさんが、3月2日、知事に就任しました。就任のあいさつでは、「県民一人一人に寄り添う県政を運営し、長崎に生まれ育ってよかったと思えるようなまちづくりの実現を目指していきたい。」と抱負を語りました。

知事のあいさつや記者会見など県のウェブサイトでご覧いただけます。



初登庁の様子



知事就任あいさつ

知事のプロフィール

- ・生年月日: 1982年7月8日
- ・年齢: 39歳
- ・出身地: 五島市富江町
- ・趣味: ラグビー
- ・座右の銘: 人間万事塞翁が馬

長崎県 知事のページ 検索

動画「長崎の変、拡大中」好評配信中!

長崎の新たな変化やチャレンジを応援し、その魅力を発信するプロジェクト「長崎の変」。本県出身の福山雅治さんがクリエイティブプロデューサーを務めています。

本プロジェクトでは、昨年公開した「長崎の変、はじまる」に続く第2弾の動画「長崎の変、拡大中」をウェブサイトで配信中です。

動画では、総勢8名の本県ゆかりの著名人が長崎の猫となり、プロジェクトの「猫キャラ」を使った商品や取り組みなど、長崎で生まれているさまざまな変化や魅力を紹介しながら、「長崎の変」のさらなる広がりを呼びかけています。ぜひご覧ください。



出演者(猫の声)
福山雅治さん、仲里依紗さん、EXILE TAKAHIROさん、長濱ねるさん、蛭子能収さん、高田明さん、前川清さん、野田秀樹さん

長崎の変のキャラフリーダウンロード



猫キャラが増えました



問合せ

県の広報課 ☎095-895-2021

長崎の変 検索