



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



島原市の特産品ダイコンを使った
おいしいおやつはいかがですか

「大根餅」



写真は1人分

材料 4～5人分

- ◎ダイコン 400g ◎水 150cc ◎干しエビ 10g
- ◎ベーコンスライス 3枚 ◎サラダ油 適量
- ◎米粉 100g ◎コーンスターチ 40g
- ◎砂糖 15g ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎ゴマ油 小さじ1

つくり方

- ①ダイコンの皮をむき、1/4を水と一緒にミキサーにかける。
- ②残りのダイコンを棒状に切り、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ③干しエビは小さく刻み、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④別の鍋にサラダ油を入れ、③の干しエビを弱火で炒め、ベーコンと②のダイコンを加えてさらに炒める。
- ⑤④に①を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ボウルに米粉、コーンスターチ、砂糖、塩、コショウを入れ軽く混ぜたあと⑤を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ⑦⑥をケーキの型などに流し込み、蒸し器で40～60分蒸す。
- ⑧⑦を人数分に切り分け、ゴマ油を引いたフライパンで表面に焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

米粉はダマにならないよう
注意してよく混ぜてください。

【今月の食材】

ダイコン

ダイコンには消化酵素であるアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼが多く含まれ、消化を助けるほか、辛味成分のイソチオシアネートはがんや動脈硬化の予防効果が期待できます。



作ってくれたのは
料理人 さかもと よういち 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

4月2～8日は「発達障害啓発週間」です 発達障害について考えてみませんか？

発達障害について知り、理解を深めることは、発達障害がある方だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

— 発達障害とは —

一見ただけでは障害と分かりにくく、養育者の育て方や本人の努力不足などによるものと誤解されやすい障害です。障害の程度や生活環境によって症状は異なります。

- 自閉スペクトラム症(ASD)
コミュニケーションの場面などで人との交流が苦手、こだわりが強い 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」など特定の学習のみ難しい
- 注意欠如・多動症(ADHD)
落ち着きがない、注意力や集中力に欠ける など

— 相談窓口があります —

無料

長崎県発達障害者支援センター「しおさい」

発達障害(未診断を含む)のある方やご家族、その方々と関わりのある方などから、生活や仕事などの困りごとについて相談を受け付けています。

- 相談時間：月～金曜日 9時～17時
※土日・祝日・年末年始を除く

- 問合せ：☎0957-22-1802



長崎県 しおさい 検索

問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2443

長崎県子ども家庭課 検索