

ながさき レシピ

アスパラのオープンオムレツ

2種のペースト添え



今月の長崎県産食材は…
「アスパラガス」

材料(2人分)

- アスパラガス…8~10本 ●バター…10g(アスパラガスを炒める用に5g 卵を焼く用に5g)
- ミニトマト…2~3個 ●ジャガイモ(小)…5~6個
- スライスアーモンド…適量 ●卵…3~4個 ●牛乳…大さじ3~4
- 塩…2つまみ ●イタリアンパセリ…適量

【2種のペースト】

- タプナード(オリーブソース) ●オリーブ…10個 ●オリーブオイル…大さじ1
- アンチョビ…1切れ ●ニンニク…少々
- サーモンクリーム ●クリームチーズ…50g ●スモークサーモン…30g
- ディルなどのハーブ…適量

作り方

- 1 アスパラガスは下半分の皮を薄くむき、塩を入れた熱湯で1~2分ゆでる。ザルに上げてうちわであおぎ色止めし、バターで炒め塩コショウをふる。あわせてミニトマトも軽く炒める
- 2 塩を入れた熱湯でジャガイモをゆで、スライスアーモンドをフライパンで炒る
- 3 卵を溶き、牛乳と塩を入れてよく混ぜる
- 4 温めたフライパンにバターを溶かし、③を入れて箸で軽くかき回し、蓋をして火を通す
- 5 皿にオムレツを広げてアスパラガスをのせ、アーモンド、イタリアンパセリ、ミニトマトを散らす
- 6 柔らかくゆでたジャガイモを添えたら出来上がり

【2種のペースト】材料をみじん切りにして混ぜ合わせる



オムレツをつくる時は、卵に火を通しすぎないようにするとおいしいですよ

作ってくれたのは…

料理家 濱口 智子 先生

長崎市内で料理教室を主宰。県産食材を生かした和洋中伊の家庭料理やテーブルコーディネートが好評。



健康と子育ての
情報発信

すくすく いきいき

熱中症を予防しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境下で身体の体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることで発症します。発症すると、筋肉痛やめまい、吐き気などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症予防のポイント

- 屋外では日傘や帽子を使用し、直射日光を避ける
- 綿や麻など、通気性・吸湿性のよい服装を心掛ける
- こまめに水分補給をする。汗をかいたら塩分も一緒に補給する
- 扇風機やエアコンなどを使い、室内環境を適切に調節する

高齢者や幼児は特に注意！

高齢者

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、注意が必要です。

- のどが渇かなくても水分補給をしましょう
- 部屋の温度をこまめに確認しましょう
- 1日1回、汗をかく運動をしましょう



幼児



幼児は体温調節機能が十分発達していないため、暑くなると熱が体内にこもりやすくなります。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、背が低い幼児は大人以上に注意が必要です。

問合せ

県の福祉保健課 ☎095-895-2412

熱中症 長崎県

検索