

ながさき レシピ

「まごわやさしい」おむすび



今月の長崎県産食材は…
「お米」



塩の量を少なくすることで、より健康的なメニューに仕上がります。



作ってくれたのは…
はまぐち ともこ
料理家 瀧口 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イトが好評。

まごわやさしいとは

健康でバランスの良い食生活に役立つ和の食材の覚え方で

- ま… 豆、豆腐、みそなど
- ご… ゴマ、ナッツ類
- わ… ワカメ、海藻類
- や… 野菜類
- さ… 魚類
- し… シイタケ、キノコ類
- い… イモ類

材料…小さめのおむすび7個分

- お米… 2合
- 水… 通常よりやや少なめの水で炊く
- 塩… 少々
- * 塩むすび… 塩を指につけて手のひらに伸ばしてむすぶ

【「まごわやさしい」おむすびの具】

- ま… みそと卵黄(各小さじ1/2)を合わせて、塩むすびにぬる
- ご… すりゴマ(小さじ1)をご飯に混ぜて塩むすびにして、ごま油少々で焼く
- わ… 刻んだ生ワカメ10gと梅干し小1個を刻んでご飯に混ぜて、塩むすびを作る
- や… 漬物10gを食べやすい大きさに切って、塩むすびにのせる
- さ… 焼いた塩サバ10gを粗くほぐし小ネギと一緒に塩むすびにのせる
- し… マイタケ10gを小さく分けて洗い、小麦粉をまぶしてフライパンで焼きめんつゆにつけて、塩むすびにのせる
- い… サツマイモ30gを皮付きのまま5mm角のサイコロ状に切り、ご飯と一緒にに入れて炊き、炊き上がったご飯とお芋を混ぜて、塩むすびにする



里親になりませんか

家庭のさまざまな事情で親と離れて暮らさなければならぬ子どもを家族の一員として迎え入れ、深い愛情と理解をもって育ててくださる方を「里親」と言います。

多くの子どもたちが家庭的な環境で暮らせるよう、里親を募集しています。

10月は
「里親を求める
運動」月間

本県の現状

現在県内には社会的な養護を必要とする子どもが500人以上いますが、そのうち里親家庭で暮らしているのは2割程度です。

里親になるには

特別な資格は必要ありません。心身ともに健康で子どもの養育に理解と熱意、愛情がある方であればどなたでも申し込みができます。

※研修の受講などの要件を満たすことが必要です



里親について
詳しく知りたい方は

県内各地で出前講座を開催しています。詳しくは、県のホームページ、または、下記窓口へお問い合わせください。

長崎県里親育成センター「すくすく」
☎0957-53-7343

長崎こども・女性・障害者支援センター
☎095-844-6166

佐世保こども・女性・障害者支援センター
☎0956-24-5080

問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442

長崎県 里親制度

検索