



健康づくりの基本は
しっかり噛んで
おいしく食べること。

豊かな自然に恵まれた長崎には
おいしい食材がいっぱいあります。
代表的な長崎自慢の食材を使い
栄養のバランスもとれた
噛みごたえのある健康メニューを
作りましょう。

	揚げかまぼこで作る 「もぐ ^{×2} バーグ」…………… 4
	れんこんで作る 「シャキシャキお好み焼き」……6
	ひじきで作る 「磯のカレー」…………… 8
	真だこで作る 「五目タコめし」……………10
	長崎ちくわで作る 「イカス焼き」……………12
	するめで作る 「はなまるかき揚げ」……………14
	ひじきとにんじんで作る 「利休煮」…………… 16
	切干し大根で作る 「サンサンなます」……………18
	いりことするめで作る 「かむかむ佃煮」……………20
	いりこで作る 「パリパリいりこせん」……………22
	五島うどんで作る 「とまらんとう」……………24