



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



対馬市の特産品である鶏肉を使った  
ヘルシーでおいしい一皿

## ゆで鶏の 香味だれソース



写真は2人分

### 材料 4人分

- ◎鶏むね肉 1枚 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎料理酒 大さじ2 ◎ショウガ 薄切り2~3枚
- ◎レタス 1/2個
- [香味だれ]
- ◎白ネギ 1/4本 ◎ショウガ ひとかけ(15g)
- ◎ミョウガ 1/2個 ◎しょうゆ 大さじ1.5
- ◎レモン汁 大さじ1.5 ◎砂糖 大さじ1 ◎ごま油 小さじ1

### 作り方

- ①白ネギ、ショウガ、ミョウガをみじん切りにし、しょうゆ、レモン汁、砂糖、ごま油と合わせて香味だれを作る。
- ②鶏むね肉に塩・コショウをなじませる。
- ③鍋にお湯を沸かし、②と料理酒、ショウガを入れ、ふたをして弱火で6分間加熱し、火を止めてもふたをしたまま余熱でじっくりと火を通す。
- ④レタスはしっかり水を切って食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ⑤③の粗熱がとれたら切り分け、④に盛り付けて上から①をかけたらできあがり。

### 【今月の食材】

## 鶏肉

鶏肉はタンパク質やビタミンが多く含まれており、中でもむね肉は脂質が2%以下という低脂肪の部位です。また、体内でつくることができない必須アミノ酸もバランスよく含まれています。



鶏むね肉は必ず常温にしてから調理するのがポイントです

作ってくれたのは  
料理人 <sup>さかもと よういち</sup>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。



# すくすく いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## さあ、始めよう! できることから、大人から ~7月は「ココロねっこ運動」強調月間です~

ながさき子どもたちは、周りの大人の温かさに触れながら健やかに育っていきます。  
あなたの周りにも笑顔の花を咲かせませんか。



### ココロねっこ運動って?

子どもたちの心の根っこを育てるために、大人のあり方を見直し、みんなで子どもを育てる県民運動です。

### どんなことをしたらいいの?

顔見知りの子への声掛け、親子連れへの優しい気遣い、子育て中の社員への寄り添いなど、できることから取り組んでみましょう。

### ながさき基準・夜9時まで

子どもたちのネット・電子メディアの利用時間を夜9時までとすることで、適切な睡眠時間を確保できるだけでなく、家族で過ごす時間や自分に向き合う時間、集中して学習する時間など、子どもたちの成長のために必要な時間を確保することにもつながります。



問合せ 県の子ども未来課 ☎095-895-2685

ココロねっこ 検索

