



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



佐々町の特産品でもあるブロッコリーを
サクサクのかき揚げに

「ブロッコリーと 野菜のかき揚げ」



写真は1人分

【今月の食材】

ブロッコリー

ブロッコリーは野菜の中でも特に栄養価が高く、カリウム、鉄、葉酸、ビタミンCをはじめ、発がん性物質を解毒することによって、がん予防に役立つと考えられているスルフォラファンも含まれています。



材料 (2人分)

- ◎ブロッコリー 1/4株 ◎タマネギ 1/4個
- ◎ニンジン 1/3本 ◎ゴボウ 30g ◎春菊 1枝
- ◎小麦粉 大さじ3 ◎打ち粉用小麦粉 大さじ2 ◎卵黄 1個
- ◎冷水 100cc ◎揚げ油 適量

つくり方

- ①ボウルに卵黄を入れ、冷水を加えて混ぜる。
- ②①に振った小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ブロッコリーを食べやすい大きさに切り揃え、その他の野菜は千切りにする。(ゴボウは30秒程度水にさらしてあく抜きをする)
- ④③に打ち粉用小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤②に④を混ぜて、約170度の揚げ油で揚げる。
- ⑥⑤を器に盛り、お好みで塩を添えたらできあがり。

ブロッコリーは少し大きめに切ると
食感を感じられておいしくなります

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。



すくすく いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「はたちの献血」キャンペーン

献血者が減少する1月から2月にかけて、主にはたちの若者を中心に献血への理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンを行います。

満16歳から
献血できますよ



必要な血液はどのくらい？

全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。多くの方に継続的に献血へご協力いただくことが必要です。

若い世代の協力が必要です！

この10年間で10～30代の献血者が約4割減少しています。はたちになる皆さん、輸血を必要とする方々を支えるため、この機会に献血を始めませんか。

献血Web会員サービス「ラブラッド」

会員になると献血の記録や予約ができ、ポイントが貯まると記念品と交換できます。

問合せ 県の業務行政室 ☎095-895-2469

長崎県業務行政室 検索

会員登録はこちら→



●献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)
☎095-824-3332

●献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)
☎0956-25-2440

●献血バス キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に各地を巡回します。

長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。