



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

長崎和牛をヘルシーにいただく

## 「長崎和牛と温野菜のサラダ」



写真は1人分

### 材料 2人分

- ◎牛ロース(スライス) 150g ◎ブロッコリー 1/4株
- ◎ニンジン 1/2本 ◎アスパラ 2本 ◎カボチャ 40g
- ◎パプリカ 1/2個 ◎ジャガイモ 1個
- ◎塩・コショウ 少々 ◎オリーブオイル 適量

### 【ソース】

- ◎しょうゆ 大さじ3 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1
- ◎ゴマ油 大さじ1/2 ◎リンゴジュース 大さじ3
- ◎おろしショウガ 少々 ◎おろしニンニク 少々
- ◎白ネギ(みじん切り) 1/6本 ◎白ゴマ 大さじ1
- ◎一味トウガラシ 少々

### 作り方

- ①牛肉を沸騰したお湯にサッとくぐらせて冷水中で冷やす。
- ②全ての野菜を塩ゆでしたあと水分を切り、オリーブオイルと塩・コショウで味つける。
- ③皿に①と②を盛りつける。
- ④ソースの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤③の肉の上に④をかけたらできあがり。

牛肉はゆで過ぎないようにして、すばやく水で冷やすのがコツです

作ってくれたのは  
料理人 **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を伝えている。



### 【今月の食材】 長崎和牛

「長崎和牛」は、おいしさと信頼のブランドとして全国でも人気があります。やわらかな肉質と上質な霜降りが特長です。



福祉・医療・子育ての情報発信

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く  
**189**

## 11月は児童虐待防止推進月間です

児童相談所が対応した児童虐待の件数は全国的に年々増加しており、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な社会問題となっています。

子どものSOSや子育てに悩む親の心の叫びに気付いたら、ためらわずすぐにお知らせください。連絡は匿名で行うことができ、連絡した人や内容に関する秘密は守られます。



児童虐待をなくす運動の象徴「オレンジリボンマーク」

こんなときはすぐにお電話ください!

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも…

子育てに悩んで、つい子どもに当たってしまう…

子育てに悩んでいる人が近くにいる…



近くの児童相談所につながります



24時間専門職員が対応します

問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県子ども家庭課 検索



# 本県初のプロバスケットボールクラブ「長崎ヴェルカ」B3リーグへ参入

長崎ヴェルカは、「バスケットを通して、長崎、そして世界に『今を生きる楽しさ』を広げていく」という理念のもと、2020年9月に本県初のプロバスケットボールクラブとして誕生しました。一般公募で決定したヴェルカ(VELCA)というクラブ名には、「Welcome」、「Well community」、「Victory」という3つの意味がかけられており、長崎で親しまれるクラブとなって、長崎らしい良い文化を取り込みながら、地域創生を目指したいという思いが込められています。

現在、ジャパネットホールディングスが、長崎市内にサッカースタジアムや長崎ヴェルカの本拠地となるアリーナ、商業施設などからなる「長崎スタジアムシティ」の整備を進めており、長崎ヴェルカはアリーナ完成予定の2024年までに国内トップのB1リーグに昇格することを目指しています。

初年度となる今シーズンの目標は、B3リーグ優勝。今後、長崎を代表する新たなクラブとして、リーグでの飛躍と地域の賑わい創出が期待されます。

### 【ホームゲーム情報】(11月~12月)

楽しいイベントが盛りだくさんの会場で応援しよう!

- 11月13日(土)・14日(日) トライフープ岡山 佐世保市体育文化館(佐世保市光月町)
- 12月4日(土)・5日(日) しながわシティバスケットボールクラブ 諫早市中央体育館(諫早市小船越町)
- 12月25日(土)・26日(日) アルティアーリ千葉 アリーナかぶとがに(長崎市油木町)

問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781  
※試合情報、チケット、ファンクラブについて  
(株)長崎ヴェルカ ☎050-3625-2948

ファンクラブ「ヴェルカーズ」  
会員募集中!



長崎ヴェルカ 検索