



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



長崎和牛を使ったヘルシーな中華料理



ながさきレシピ

「いろんな野菜たっぷり 青椒肉絲」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎牛もも肉 200g ◎タケノコの水煮 60g ◎ピーマン 3個
- ◎パプリカ(赤) 1/4個 ◎タマネギ 1/4個 ◎シイタケ 20g
- ◎ニンジン 20g ◎白ネギみじん切り 大きじ1
- ◎ショウガみじん切り 小さじ1 ◎サラダ油 適量
- [下味用調味料]
- ◎卵 1/2個 ◎酒 小さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎片栗粉 10g
- [調味料]
- ◎オイスターソース 小さじ2 ◎しょうゆ 小さじ2 ◎砂糖 小さじ1
- ◎酒 小さじ2 ◎みりん 小さじ2 ◎鶏がらスープ 40ml
- ◎水溶き片栗粉 小さじ2

作り方

- ①牛もも肉、タケノコ、ピーマン、パプリカ、タマネギ、シイタケ、ニンジンを薄く棒状に切る。
- ②ボウルに下味用調味料を混ぜ①の牛肉をつけておく。
- ③別のボウルにオイスターソース、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、鶏がらスープ、水溶き片栗粉を混ぜあわせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、②の牛肉を炒める。
- ⑤④から牛肉を取り出し、①のタケノコ、ピーマン、パプリカ、シイタケ、ニンジンを炒める。
- ⑥⑤に牛肉を戻し、白ネギとショウガのみじん切りを加えてさらに炒め、③の調味料をまぜあわせたらできあがり。

【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。



野菜の食感を楽しめるように
炒めすぎないのがコツです

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

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

児童虐待の相談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、深刻な社会問題になっています。

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。



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…

189
に電話
通話料無料

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