



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



諫早市の特産品であるニンジンを使った
さっぱり味の豚肉料理



ながさきレシピ

「ニンジンと豚肉と ハクサイの重ね蒸し」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎ニンジン 1/2本 ◎豚バラスライス 150g
- ◎ハクサイ 150g ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 [タレ]
- ◎小ネギ 1本 ◎ショウガ 10g ◎白ネギ 1/4本
- ◎しょうゆ 大さじ2 ◎酢 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1
- ◎ごま油 大さじ1 ◎炒りごま 大さじ1

つくり方

- ①ニンジンピーラーなどで薄切りにする。
- ②①の半分とハクサイ、塩・コショウをふった豚バラスライスを交互に重ね、最後に残りのニンジンを外側に巻く。
- ③②をラップで包み、耐熱皿にのせて蒸し器で15分ほど加熱する。
- ④小ネギは小口切り、ショウガと白ネギはみじん切りにする。
- ⑤④にしょうゆ、酢、砂糖、ごま油、炒りごまをまぜる。
- ⑥③を適当な厚さに切って器に盛り、上から⑤をかけたらできあがり。

【今月の食材】

ニンジン

ニンジンには、抗酸化作用が強いβカロテンが多く含まれ、肌の老化や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。高血圧を抑制するカリウムや、整腸作用を促進する食物繊維も多く含まれています。



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などを伝えている。



蒸し器の代わりに電子レンジで
8～9分加熱してもできます。



福祉・医療・子育ての情報発信

2月1日は「フレイルの日」です

フレイルとは、加齢とともに心身の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のことで、そのまま放置すると、介護が必要な状態になる可能性があります。いつまでも健康に過ごすため、フレイル予防に取り組みましょう。

〈フレイル予防のポイント〉

①運動しましょう！

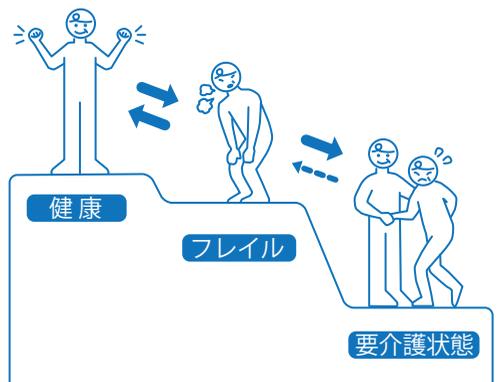
小まめに体を動かすことを習慣にし、筋力低下を防ぎましょう。

②栄養を取りましょう！

バランス良くしっかり食べて、低栄養を防ぎましょう。
また、口腔ケアも行いましょう。

③社会とつながりましょう！

自分に合った趣味や通いの場など外出の機会を作り、多くの人と交流しましょう。



(厚生労働省ウェブサイトを参考に作成)

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434

フレイル 検索