



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



川棚町の特産品であるタマネギを使った  
ちょっとオシャレなフランス料理



# ながさきレシピ



## 「新タマネギの ファルシー」



写真は1人分

### 材料 2人分

- ◎タマネギ 2個 ◎シイタケ 3枚 ◎エリンギ 1本
- ◎シメジ 1/3袋(約30g) ◎ニンジン 1/5本
- ◎パプリカ 1/2個 ◎合いびきミンチ 80g
- ◎溶き卵 1/2個分 ◎バター 適量 ◎パン粉 大さじ2
- ◎ナツメグパウダー 少々 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々

### 作り方

- ①シイタケ、シメジ、エリンギを食べやすい大きさに切り、フライパンでバターと炒める。
- ②タマネギの上下部分を切り落とし、スプーンで中身をくりぬき、中身はみじん切りにする。
- ③②の中身と5ミリの角切りにしたニンジン、パプリカをバターで軽く炒める。
- ④ボウルに入れた合いびきミンチに③と①を混ぜ、さらにパン粉、溶き卵、ナツメグパウダー、塩、コショウを加えて良く混ぜる。
- ⑤②の外側のタマネギに④を詰め、耐熱皿に乗せて200度のオーブンで15～20分焼く。
- ⑥⑤を器に盛ったらできあがり。

焼いて出てきたスープを上から  
かけるともっとおいしくなります

### 【今月の食材】

## タマネギ

タマネギ独特の刺激的な香りのもとである硫化アリルは、動脈硬化予防や血栓予防に効果があるといわれ、さらに血中コレステロール値の正常化や免疫機能の向上に役立つといわれています。



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。



福祉・医療・子育ての情報発信

## 話してね きっと答えは みつかるよ

3月は自殺対策強化月間です。悩みを抱えて心が苦しい時は、誰にでもあります。ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。



相談機関一覧

### 【電話で相談】

- こころの健康相談統一ダイヤル  
☎0570-064-556  
(平日9時～17時45分、18時30分～22時30分)
- 24時間子供SOSダイヤル  
☎0120-0-78310
- 長崎いのちの電話  
☎095-842-4343  
(9時～22時 ※毎月第1・3土曜は9時～翌9時)

### 【SNSで相談】

- LINE  
こころとこころのほっとライン@ながさき  
ID:@nagasaki\_soudan  
(17時45分～24時)
- チャット  
あなたのいばしょチャット相談  
(24時間対応)



問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 相談機関一覧 検索