



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



大村市の特産品であるキュウリを使った
ピリ辛で食欲をそそる一品



ながさきレシピ



「キュウリと 豚肉の炒めもの」



写真は1人分

材料 4人分

- ◎キュウリ 3本 ◎豚肉 80g ◎サラダ油 適量
- ◎鶏がらスープ 50cc ◎薄口しょうゆ 大さじ2
- ◎砂糖 大さじ1/2 ◎酢 小さじ1
- ◎ごま油 小さじ2 ◎赤唐辛子 少々
- ◎ラー油 少々 ◎白ごま 適量

作り方

- ①キュウリを乱切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、中火で豚肉を炒め、色が変わったら、キュウリ、鶏がらスープ、薄口しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、赤唐辛子を入れて加熱する。
- ③全体に火が通ったら火を止めて、ラー油と白ごまを回しかけ、器に盛ったらできあがり。

手早く炒めて、キュウリのシャキシャキ感を残すのがおいしくするコツです

【今月の食材】

キュウリ

キュウリに多く含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促す働きがあります。また、ビタミン類も豊富で、鉄分の吸収を助けるほか、活性酸素を除去する抗酸化作用もあります。



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

子どもの急な病気やケガなどで心配な時は 子ども医療電話相談「#8000」へ

夜間や休日、お子さんの急な病気やケガなどで心配なときは、お電話ください。
経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性についてアドバイスします。

病院に連れて行った
方が良いのかしら…



日曜日だけど
誰かに相談できたら…



- 電話番号………「#8000」(携帯電話からもかけられます)
つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間… 18時～翌朝8時(日曜、祝日は24時間)
- 対象者………15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料………無料(通話料のみ)
- 相談できること…子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)やけがなどへの応急処置、受診の必要性など
※診断は行いません

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461

長崎県子ども医療電話相談 検索