



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



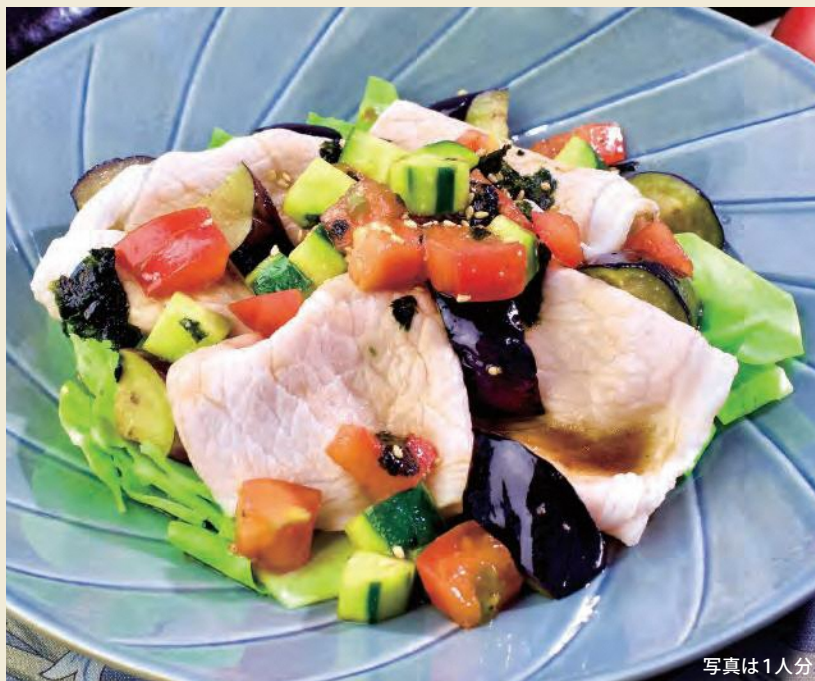
諫早市の特産物豚肉を使った
暑い日にぴったりのスタミナ料理



ながさきレシピ



「豚肉とナスの さっぱり野菜ソース」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎豚ロース薄切り 120g ◎ナス 1本
- ◎揚げ油 適量
- 【野菜ソース】
- ◎トマト 1/2個 ◎キュウリ 1/2本
- ◎キャベツ 適量 ◎ポン酢しょうゆ 100cc
- ◎ごま油 大さじ2
- ◎韓国のり 2枚 ◎白ゴマ 適量

作り方

- ①ナスは食べやすい大きさに切って、しばらく水にさらしてアク抜きをしておく。
- ②鍋でお湯を沸かして豚肉を入れ、火が通ったら冷水で冷ます。
- ③①を揚げ油で素揚げする。
- ④1cm程度の大きさに切ったトマト、キュウリ、キャベツをボウルに入れ、ポン酢しょうゆ、ごま油を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤④に②と③を軽く混ぜて器に盛り、刻んだ韓国のりと白ゴマをかけたらできあがり。

【今月の食材】

豚肉

豚肉は筋肉をつくるタンパク質のほか、夏バテ防止に効果があるといわれているビタミンB群が豊富な食品で、その含有量は牛肉や鶏肉に比べて非常に多いのが特徴です。



豚肉はゆで過ぎて硬くならないように火加減に注意してください。

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

食事で長崎健康革命！ 野菜をたくさん食べていますか？

長崎県民の野菜摂取量は1日平均234.4gで、目標とされる350gに達していません。県では、健康的な体づくりのため、野菜摂取の促進に取り組んでいます。



ベジぼうや



ベジコねえさん

野菜をたくさん食べるコツ

- 主食・主菜・副菜をそろえる
おかずは、肉や魚の主菜だけでなく野菜を使った副菜をそろえましょう
- スープ(汁物)は具だくさんに
野菜がたっぷり入ったスープは、野菜の甘みが出ておいしく食べられます
- 加熱して「かさ」を減らす
ゆでる・蒸す・炒める・煮るなど、加熱することで無理なくたくさん食べられます
- カット野菜や惣菜を利用する
調理の時間がない時に利用すると便利です

ベジアップチャレンジ実施中です！

県民の皆さんにご自身の野菜摂取量を知っていただくため、手のひらを乗せるだけで日頃の野菜摂取量を推測できる測定器を設置しています。野菜摂取量に応じて、抽選で長崎健康革命オリジナルグッズなどをプレゼントします！

- 期 間／9月25日(水)まで
- 場 所／県庁エントランス(長崎市尾上町)



測定の様子

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495

長崎県 ベジアップチャレンジ 検索