



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



長崎市の特産物イトヨリダイを使った
フランス料理をご家庭で



ながさきレシピ

イトヨリダイのムニエル レモンソース



写真は1人分

材料 2人分

- ◎イトヨリダイの切り身 2枚 ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々 ◎小麦粉 適量
- ◎オリーブオイル 適量 ◎バター 15g
- ◎レモン 1個
- [レモンソース]
- ◎バター 40g ◎レモン汁 大さじ1
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎トマトのサイの目切り 適量
- ◎パセリのみじん切り 適量

作り方

- ①イトヨリダイの両面に塩とコショウをふり、小麦粉をまぶす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイル、バター(15g)を入れ、①の両面をしっかりと焼く。
- ③鍋にバター(40g)を入れ茶褐色になるまで加熱し、レモン汁としょうゆを加え、トマトのサイの目切りとパセリのみじん切りを混ぜる。
- ④レモンを輪切りにして器に盛り、②を盛り付け、上から③をかけたらできあがり。

【今月の食材】

イトヨリダイ

イトヨリダイは高タンパク低脂質のヘルシーな白身魚で、血圧の調節や心臓の健康維持に関与しているカリウムや、骨や歯の形成に必要なリンなどのミネラルも多く含まれています。



イトヨリダイの身は崩れやすいので、加熱する時は気を付けてください。

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。



福祉・医療・子育ての情報発信

がん検診を受けましょう！

日本人の2人に1人はがんになるといわれており、がんから命を守るためには早期発見・早期治療が大切です。ご自身とご家族のために、定期的ながん検診を受けましょう。

10月は
がん検診受診率
向上月間です

年齢に応じて受診を検討してみませんか？

日本国内でがんで亡くなった方のうち、肺がん、大腸がん、胃がんの割合が非常に多くなっています。肺がん・大腸がんの検診は40代から、胃がん検診は50代からの受診を推奨しています。



女性特有のがんは特に早期発見が重要です！

子宮頸がん、乳がんは早期発見すれば治りやすいがんといわれています。子宮頸がん検診は20代から、乳がん検診は40代からの受診を推奨しています。



◎未受診の方へ

がん検診は、費用の一部負担または無料で受診することができます。詳しくは、お勤め先またはお住まいの市町の担当窓口へお問い合わせください。

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2467 長崎県 がん検診 検索