

# ながさき

## レシピ

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

西海市特産の豚肉を使った野菜の甘みも楽しめるメニュー

### 豚肉とビーンズのトマト煮



※写真は2人分

今月の食材

### 豚肉

たんぱく質と脂質が主な成分で、ビタミンB群が豊富な食品です。バラ肉は、肉質が柔らかく、コクと風味に富んでおり、焼き豚や煮込みに適しているとされています。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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を伝えているほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。

### 材料

4人分

- ◎豚バラブロック 400g ◎塩コショウ 適量 ◎タマネギ 70g ◎ニンジン 60g
- ◎セロリ 20g ◎ピーマン 1個 ◎ニンニク 1片 ◎オリーブオイル 大さじ2
- ◎白ワイン 50cc ◎ブイヨン 200cc ◎トマト缶 1缶 ◎ミックスビーンズ 80g
- ◎ドライイチジク 4個

### つくり方

- ①豚バラブロックを一口大に切り、塩コショウをする。タマネギ、ニンジン、セロリ、ピーマンは5ミリ角、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を中火で豚バラ肉に焼き色が付くまで炒める。
- ③②に白ワイン、ブイヨン、トマト缶、ミックスビーンズ、一口大に切ったドライイチジクを加える。ふたをして強めの中火にかけ、沸騰したら中火で30～40分煮込む。
- ④塩コショウで味を調べて完成。

ポイント | 豚バラ肉はしっかり煮込むことでさらに柔らかくなります。



福祉・医療・子育ての情報発信

## 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

日本人の2人に1人は「がん」になりますが、定期的ながん検診により、早期発見・早期治療を行うことで、約9割が生存できています。

特に、がん死亡のリスクを減らす効果が科学的に証明されている5つの検診の受診を推奨しています。

検診の種類	対象	受診間隔	検査項目
胃がん	50歳以上	2年に1回	胃のレントゲン検査や胃カメラで異常がないか調べます
大腸がん	40歳以上	年1回	専用キットで採取した便に血液が含まれていないか調べます
肺がん	40歳以上	年1回	胸部のレントゲン検査を行うほか、喫煙歴などによって、痰に含まれる細胞を調べます
乳がん	40歳以上	2年に1回	乳房のレントゲン検査を行います
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	子宮頸部の細胞を採取し調べます

◎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