

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

今月の食材 ブリ

成長の段階によって呼び名が変わる出世魚。栄養価が高く、たんぱく質や脂肪、ビタミンが多く含まれています。特に、冬は「寒鰯^{かんぶり}」と呼ばれ、最も脂ののっておいしい時期とされています。



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。



※写真は2人分

材料

2人分

【下味調味料】◎しょうゆ 大さじ2 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎うま味調味料 小さじ1/2
◎塩コショウ 少々 ◎おろしニンニク 少々 ◎おろしショウガ 少々 ◎卵 1個 ◎片栗粉 小さじ1
◎ブリの切り身 2枚 ◎レタス 1/3玉 ◎白ネギ 30g ◎タマネギ 10g
◎赤ピーマン(赤パプリカでも可) 5g ◎ピーマン 5g

【調味料】◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ2 ◎水 大さじ1 ◎ゴマ油 小さじ1

つくり方

- ①【下味調味料】を混ぜ合わせておく。
- ②ブリを食べやすい大きさに切り、①の【下味調味料】に30分程度漬け、下味を付ける。
- ③レタスは千切りにし、水洗いしてざるに取り水気を切る。
- ④白ネギ、タマネギ、赤ピーマン、ピーマン
- ⑤【調味料】を混ぜ合わせ④を加える。
- ⑥②のブリを170度の油で2～3分程度揚げる。
- ⑦器に③のレタスと⑥のブリを盛り付け、⑤をかける。

ポイント | サバやアジなど、お好みの魚でもおいしく作れます。

すくすく
いまいき

福祉・医療・子育ての情報発信

ココロンパスポートはお持ちですか？

県公式LINEから
発行申請ができます

中学校入学前の子どもがいる家庭が対象で、ココロンパスポートを提示すると、県内約2,600の協賛店(ながさき子育て応援の店)でさまざまなサービスが受けられます。



便利なサービス・お得なサービス

すまいるサービス

例 ミルクのお湯提供、授乳室完備など

とくとくサービス

例 料金5%OFF、ワンドリンクサービスなど

多子世帯サービス

例 18歳未満のお子さま3人以上でプレゼントや割引など



子育て応援の店 はっぴーキャンペーン

ココロンパスポートを使ってアンケートに答えると、抽選で県産品やお食事券などが当たるキャンペーンを実施中♪ぜひご応募ください！

期 間/12月26日(金)まで



※写真はイメージです

問合せ 県のこども未来課 ☎095-895-2685

ココロンパスポート