



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



大村市の特産品ニンジンを使った
甘くておいしいお手軽料理



ながさきレシピ



「ニンジンと サツマイモの バターソテー」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎ニンジン(中) 2本
- ◎サツマイモ(小) 1個
- ◎ブイヨン 200cc ◎砂糖 20g
- ◎バター 20g ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々

作り方

- ①ニンジンとサツマイモを食べやすい大きさに切る。
- ②①のニンジンを入れた鍋に浸る程度の水を入れ、5分ほど沸かしてアクが出てきたら取り除く。
- ③②のお湯を切って、サツマイモ、ブイヨン、砂糖、バター(10g)を加え、焦げないように注意しながら水分がなくなるまで加熱する。
- ④最後に③に残りのバター(10g)を入れて加熱し、塩とコショウで味を調えたらできあがり。

ニンジンもサツマイモも栄養のある皮ごと調理してください。

【今月の食材】

ニンジン

ニンジンは皮膚や粘膜の健康維持に効果があるβ-カロテンや、体内の余分な塩分や水分の排出を促すカリウム、整腸作用がある食物繊維などの栄養が豊富に含まれる緑黄色野菜です。



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

2月1日は「フレイルの日」です

フレイルとは、加齢とともに心身の働きが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性があります。日頃の生活を改善することで、元の健康的な状態に戻る可能性があります。

最近こんなことはありませんか？

- 以前より食事の量が減ってきた 足腰や体力の衰えを感じる 外出や人と会う機会が減った



元の健康的な状態に戻るためには...

- ① バランスの良い食事
- ② 適度な運動・筋トレ
- ③ 人や社会とのつながり

を心掛けましょう。
気になる方は、お住まいの市や町の窓口または地域包括支援センターにご相談ください。

問合せ 県の長寿社会課 ☎095-895-2434

長崎県 フレイル予防 検索