



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



南島原市の特産品そうめんのアレンジメニュー

ながさきレシピ

「焼きそうめん」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎そうめん 2束 ◎豚バラ肉のスライス 100g
- ◎タマネギ 1/4個 ◎キャベツ 1枚
- ◎ニンジン 1/4本 ◎ピーマン 1/2個
- ◎かまぼこ 40g ◎鶏ガラスープ 150cc
- ◎薄口しょうゆ 大さじ2 ◎ごま油 大さじ1
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 ◎サラダ油 適量

作り方

- ①豚バラ肉のスライスを約2cm幅に、タマネギ・かまぼこを薄切り、キャベツ・ニンジン・ピーマンを短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を引き、①を炒める。
- ③鍋にお湯を沸かし、沸騰したらそうめんを入れ表示時間ゆでる。
- ④③のお湯を切って②に入れ、鶏ガラスープ、薄口しょうゆ、ごま油を加えながら炒める。
- ⑤最後に塩、コショウで味を調べ、器に盛ったらできあがり。

そうめんは、ゆで過ぎず炒め過ぎないことがおいしく作るコツです

【今月の食材】

そうめん

そうめんには、エネルギー源となる炭水化物だけではなく、活性酸素から体を守る「セレン」や、貧血対策になる「モリブデン」といったミネラルが含まれています。



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

ココロンパスポートはお持ちですか？

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2,500の協賛店(ながさき子育て応援の店)で便利なサービスやお得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) ミルク用のお湯提供、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



各店舗のサービスはこちら

ココロンパスポートの発行

長崎県公式LINE から発行申請ができます！
居住地、末っ子の生まれた年月、18歳未満の子ども数を登録するだけ！



子育て応援の店 はっぴいーキャンペーン

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27日(金)まで