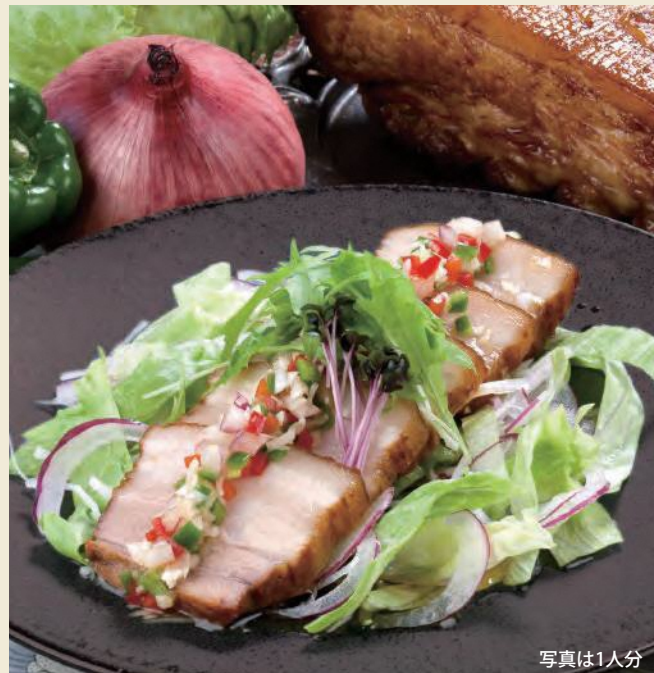


長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

雲仙市の特産品「豚肉」を中華料理風にアレンジ

ながさきレシピ 「たっぷり野菜と豚バラ肉の中華風ロースト」



材料 4人分

◎豚バラ肉(ブロック) 400g ◎レタス 1/2個
 ◎ダイコン 50g ◎白ネギ 50g ◎赤タマネギ 50g
 ◎ピーマン1/2個 ◎赤ピーマン 10g ◎水菜 適量
 ◎レッドキャベツスプラウト 適量

[下味調味料]◎しょう油 大さじ4 ◎グラニュー糖 6g
 ◎塩 4g ◎コショウ 少々 ◎おろしニンニク 4g
 ◎おろししょうが 4g ◎うま味調味料 4g

[調味料]◎しょう油 大さじ2 ◎酢 小さじ1 ◎砂糖 45g
 ◎水 大さじ2 ◎ゴマ油 小さじ1

- 作り方**
- ①ボウルに下味調味料をすべて混ぜ合わせてから、豚バラ肉を30分ほどつけておく。
 - ②レタスは1cm幅、ダイコンは千切り、赤タマネギはスライスして水にさらした後、水切りする。
 - ③白ネギ、ピーマン、赤ピーマンをみじん切りにする。
 - ④ボウルにすべての調味料を混ぜ③を加える。
 - ⑤①を耐熱皿にのせ、180°のオーブンで20分ほど焼き、食べやすい大きさに切る。
 - ⑥器に②を敷いた上から⑤を盛る。
 - ⑦⑥に④を全体にかけて、最後に水菜とレッドキャベツスプラウトを添えたらできあがり。

【今月の食材】
豚肉

豚肉にはエネルギー生産を助ける働きがあるビタミンB1と、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンを作るビタミンB12など、健康を促進するビタミンが豊富に含まれています。



豚肉は室温に戻しておく
むらなくおいしく焼きがります

作ってくれたのは
料理人 **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。



写真は1人分

すくすくいきいき

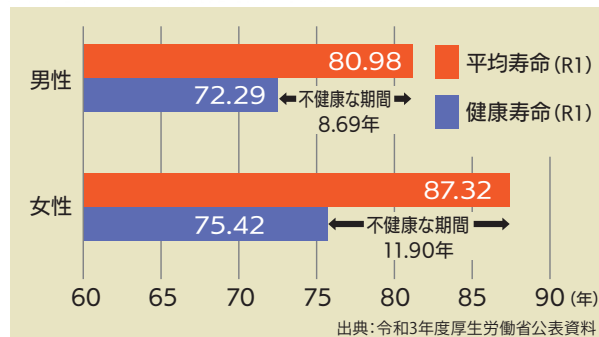
福祉・医療・子育ての情報発信

9月は健康増進普及月間です

長崎県民の生活習慣には、「歩行数が少ない」「野菜摂取量が少ない」「喫煙率が高い」「健診受診率が低い」という特徴があります。運動・食事・禁煙・健診の4つを意識して、健康革命を始めましょう！



◎本県における平均寿命と健康寿命※



※健康寿命とは日常生活に制限のない期間がどのくらいあるかを示す指標です

運動
毎日 プラス 10分

食事
毎日 プラス 一皿の野菜 減らそう塩分

禁煙
禁煙チャレンジ

健診
毎年 一回 健診の受診



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 **長崎健康革命** 検索

県内の魅力ある企業が一堂に
「長崎県オンライン転職フェア」



長崎県に戻って働きたいというUターン希望者や、転職を検討している方を対象に、全国どこからでも参加していただけるオンライン転職フェアを4回にわたり開催します。

首都圏などからの誘致企業のほか、半導体関連企業、IT・情報系企業など、各回約30社が参加予定です。「Zoom」を使用し、質問はチャットでのやり取りで行います。最新の採用情報を知る機会ですので、ぜひご参加ください。県外にお住まいのご家族などにもお知らせください。

第1回 7月30日(土) ※内容はアーカイブ配信中
 第2回 9月3日(土) 第3回 11月頃 第4回 1月頃

長崎県内企業への転職を考えている方、Uターン希望者歓迎!

長崎県オンライン転職フェア

- 参加無料
- 顔が映らないウェビナー方式
- チャットで質問OK



申込はこちら



問合せ 県の雇用労働政策課 ☎095-895-2711 **長崎県オンライン転職フェア** 検索

人類の宝、世界遺産を未来へ

長崎県の2つの世界文化遺産「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」に関する展示を、7月5日から14日まで、県庁1階ロビーで開催しました。

それぞれの世界遺産の価値について紹介するパネルやミニチュアレゴ®作品のほか、潜伏キリシタン関連遺産や文化財などを巡る全35巡礼路(総延長468km)からなる「世界遺産巡礼の道」の紹介も行いました。今後も世界遺産としての価値を守り伝え、皆さんと一緒に人類の宝である遺産を未来へつないでいきます。ぜひ、各構成資産や関連施設を訪れていただき、その価値や歴史を体感してみてください。



展示の様子



PIECE OF PEACE「レゴ®ブロックで作った世界遺産展」から寄贈された本県の世界遺産モデル(長崎駅構内に展示中)



問合せ 県の文化振興・世界遺産課 ☎095-895-2762 **長崎県 世界遺産** 検索