



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



東彼杵町の特産品であるお茶を使った
香ばしい鶏肉料理



ながさきレシピ

「鶏肉の 茶葉入りパン粉焼き」



写真は1人分

材料 2人分

- ◎サツマイモ 10g ◎トマト 10g ◎ナス 10g
[茶葉入りパン粉]
- ◎パン粉 100g ◎茶葉 大さじ1 ◎パセリ 1枝
- ◎ニンニク 1片 ◎粉チーズ 大さじ2 ◎塩 少々
- ◎オリーブオイル 大さじ2
- ◎鶏もも肉 2枚 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎マスタード 適量
- ◎ウスターソース 大さじ2 ◎レモン 1片

つくり方

- ①サツマイモ、トマト、ナスを輪切りにする。
- ②パン粉、茶葉、パセリの葉、ニンニク、粉チーズ、塩、オリーブオイルをフードプロセッサーにかけて、茶葉入りパン粉を作る。
- ③鶏もも肉に塩、コショウをし、フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、両面に焼き色を付ける。
- ④③を焼いた後のフライパンで①を焼く。
- ⑤③の皮面にマスタードとウスターソースを塗り、②をのせて、200度のオーブンで中に火が通るまで焼き上げる。
- ⑥器に⑤を盛り、④とレモンを添えたらできあがり。

【今月の食材】

お茶

お茶には、カテキン(ポリフェノール)、カフェイン、テアニン(アミノ酸)、ビタミン類など、多くの栄養素が含まれています。東彼杵町の「そのぎ茶」は第76回全国茶品評会の「蒸し製玉緑茶部門」で産地賞・個人賞を受賞しました。



茶葉の量はお好みで調整してください

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

「家庭の日」を楽しもう!

毎月第3日曜日は「家庭の日」。
子どもの育ちに大切な温かい家庭関係を築きかけとするための日です。
家族そろって楽しく過ごすアイデアをご紹介します。



「家庭の日」のロゴマーク

アイデア① 読書で心豊かに



お子さんと一緒に読書はいかがですか? 親子で感想を話し合ってもいいですね。

アイデア② 簡単クッキング



お碗の上に、ラップを敷いてご飯をよそいコロコロ転がすと、小さなお子さんでも簡単にできるまん丸おにぎりの出来上がり!

アイデア③ まちの行事に参加

地域の行事や清掃活動に参加してみませんか。地域の方と顔見知りになるチャンス!

子育て応援の店 はっぴーキャンペーン

「ながさき子育て応援の店」で使える、お得な「ココロンパスポート※」を使ってアンケートに答えると、商品が当たるキャンペーンを実施中! 応募締切は12月28日。ぜひご応募ください!



※一部店舗を除き、小学生以下のお子様がいる子育て家庭が対象

問合せ 県のこども未来課 ☎095-895-2685

ココロねっこ 検索