



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



ながさきレシピ



松浦市の特産品でもあるサバを
ベトナム風サンドイッチに

「サバのバインミー」



写真は1人分

材料 (2人分)

- ◎ダイコン 200g ◎ニンジン 80g ◎サバの切り身 2切れ
- ◎バゲット 2/3本 ◎バター 適量 ◎アボカド 1個
- ◎マヨネーズ 大さじ2 ◎レタス 2枚
- ◎イタリアンパセリ 4本 ◎ミニトマト 4個

【調味料】

- ◎塩 少々 ◎酢 50ml ◎砂糖 大さじ3 ◎水 大さじ2

つくり方

- ①ダイコンとニンジンをそれぞれ千切りにする。
- ②温めた【調味料】に①を加えしばらくつけておく。
- ③サバに軽く塩をふりオープンかフライパンで焼く。
- ④バゲットに切り込みを入れ断面にバターを塗る。
- ⑤アボカドを小さく切り、潰してマヨネーズと合わせる。
- ⑥④に⑤を塗り、②、③、半分に切ったミニトマト、レタス、イタリアンパセリを挟んだらできあがり。

お好みでパクチーやチリソースを加えると本格的な味を楽しめます。

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。



【今月の食材】

サバ

サバに多く含まれるEPAやDHAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあり、高血圧などの生活習慣病の予防に効果があるといわれています。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「はたちの献血」キャンペーン

～きっと誰かが、だったら私が はたちの献血～

献血者が減少する1月から2月にかけて主にはたちの若者を中心に、献血への理解と協力を呼びかける「はたちの献血」キャンペーンを行います。

満16歳から
献血できますよ



全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。多くの方に継続的に献血へご協力いただくことが必要です。

はたちになる皆さん、この機会に献血を始めませんか。

Webサービス「ラブラッド」

会員になると献血の記録や予約ができ、ポイントが貯まると記念品と交換できます。

問合せ 県の業務行政室 ☎095-895-2469

長崎県業務行政室 検索

会員登録はこちら→



●献血ルーム「はまのまち」(長崎市浜町)
☎095-824-3332

●献血ルーム「西海」(佐世保市上京町)
☎0956-25-2440

●献血バス キャンペーン期間中は、県内の大学を中心に各地を巡回します。

長崎県では、収入確保対策として有料広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、県が奨励するものではありません。