



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



長崎和牛を使った  
ちょっとぜいたくなハンバーグ

## 長崎和牛の 肉巻きハンバーグ



写真は1人分

### 材料 4人分

- ◎長崎和牛スライス肉 4枚 ◎合びきミンチ 400g
- ◎タマネギ 1.5個 ◎卵 1個 ◎パン粉 20g ◎塩 2g
- ◎ナツメグ 少々 ◎ブラックペッパー 少々
- [ソース]
- ◎しょうゆ 大さじ3 ◎砂糖 大さじ1 ◎酒 大さじ1
- ◎リンゴジュース 大さじ3 ◎おろしショウガ 少々
- ◎おろしニンニク 少々 ◎一味唐辛子 少々
- ◎白ネギ 1/6本 ◎白ゴマ 大さじ1 ◎ゴマ油 大さじ1/2

### 作り方

- ①みじん切りにしたタマネギと卵、パン粉、塩、ナツメグ、ブラックペッパーをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②①にミンチを入れてさらによく混ぜる。
- ③②を4等分にして、両手で叩きながら形成する。
- ④③をスライス肉で包み、200度のオーブンで10分焼く。
- ⑤サラダ油(分量外)をひいたフライパンで④を焼き色がつくまで焼く。
- ⑥みじん切りにした白ネギと[ソース]の材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦器に⑤を盛りつけ、⑥を上からかけたらできあがり。

オーブンで焼いたあとに、フライパンで表面をこんがり焼くのがおいしくするポイントです。

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。



### 【今月の食材】

## 長崎和牛

「長崎和牛」は、おいしさと信頼のブランドとして全国でも人気があります。やわらかな肉質と上質な霜降りが特長です。



福祉・医療・子育ての情報発信

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く  
**189**

## 11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待の相談件数は全国的に年々増加しており、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶たないなど、深刻な社会問題になっています。

子どものSOSや子育てに悩む親の心の叫びに気付いたら、ためらわず、すぐにお知らせください。



児童虐待をなくす運動の象徴「オレンジリボンマーク」

### こんなときはすぐにお電話ください！

※連絡は匿名で行うことができ、連絡した人や連絡内容に関する秘密は厳守します

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも…

子育てに悩んで、つい子どもに当たってしまう…

子育てに悩んでいる人が近くにいる…



近くの児童相談所につながります



24時間 専門職員が対応します



問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442

長崎県こども家庭課 検索