



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



雲仙市の特産物キノコを使った
ヘルシーなオープン料理

キノコのタルト



【今月の食材】

キノコ

キノコは、腸内環境を整える食物繊維、
発育促進に欠かせないビタミンB、免疫力を
高めるビタミンDのほか、カリウム
やリンなどのミネラル類が多く含まれて
いる低カロリーの高栄養食品です。



材料 18cm型1台分

- ◎シイタケ 100g ◎シメジ 50g ◎エリンギ 50g
- ◎バター 10g ◎オリーブオイル 大さじ2
- ◎塩・コショウ 少々 ◎ニンニク 1/2片 ◎パセリ 適量
- [生地]
- ◎薄力粉 120g ◎バター 60g ◎卵 1個 ◎塩 少々
- [ソース]
- ◎卵 1個 ◎牛乳 80cc ◎生クリーム 40cc
- ◎塩・コショウ 少々

つくり方

- ①ボウルに薄力粉、ちぎったバター、卵、塩の順に入れて、さっくりと混ぜ合わせたあと、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ②①をタルト型に伸ばし、180℃のオーブンで約8分焼く。
- ③ボウルに[ソース]の材料を混ぜ合わせて②に流し込み、さらに約15分焼く。
- ④フライパンにバターとオリーブオイルを入れ、食べやすい大きさに切ったキノコを炒める。
- ⑤④にみじん切りにしたニンニクと塩・コショウを加えて軽く炒め、最後にみじん切りにしたパセリを混ぜる。
- ⑥③の上に⑤を盛りつけたらできあがり。

生地をこんがりとしっかり焼く
のがおいしくするコツです

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。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

君は君 ありのままでもいいんだよ

(令和5年度 県自殺対策標語 最優秀賞 佐世保市 伊瀬知様)

3月は自殺対策強化月間です。悩みを抱えて心が苦しいときは、誰にでもあります。ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみませんか。



相談窓口一覧

【電話で相談】

- こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
(平日9時～17時45分、18時30分～22時30分)
- 24時間子供SOSダイヤル
☎0120-0-78310
- 長崎いのちの電話
☎095-842-4343
(9時～22時 ※毎月第1・3土曜は9時～翌9時)

【SNSで相談】

- LINE
こころとこころのほっとライン@ながさき
ID:@nagasaki_soudan
(18時～22時)
- チャット
NPO法人あなたのいばしょ
(24時間対応)



問合せ 県の障害福祉課 ☎095-895-2456 長崎県 相談窓口一覧 検索