



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



東彼杵町の特産物クジラを使った
とてもヘルシーな一品



ながさきレシピ



「クジラの 香草パン粉焼き」



写真は1人分

【今月の食材】

クジラ

クジラの肉は高タンパク、高鉄分、低脂肪、低カロリーのとてヘルシーな食材です。また、中性脂肪を減らし、血液をサラサラにするといわれている多価不飽和脂肪酸(DHA・EPA)も多く含まれています。



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。



加熱しすぎると固くなるので、火入れ加減に気をつけてください。

材料 2人分

◎クジラ赤身 4枚 ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
◎小麦粉 適量 ◎卵 1個 ◎サラダ油 適量
◎バター 10g
[香草パン粉]
◎パン粉 30g ◎粉チーズ 適量
◎パセリ 適量 ◎すりおろしニンニク 小さじ1/2
◎オリーブオイル 適量 ◎塩 少々
◎コショウ 少々

作り方

- ①クジラの肉の両面に塩とコショウを振ってから小麦粉をまぶしておく。
- ②みじん切りにしたパセリとそれ以外の[香草パン粉]の材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③①を溶いた卵にくぐらせ、②を全体につける。
- ④フライパンにサラダ油とバターを熱し、③を入れて両面を焼く。
- ⑤表面にこんがり焼き色がついたらできあがり。

すくすく いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

子どもが子どもでいられるように

～ヤングケアラーとその家族を支える社会を目指して～

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことをいいます。「自分はヤングケアラーかもしれない」「近くにヤングケアラーではないかと気になる子どもがいる」という方は、ためらわず相談してください。



県内の相談窓口はこちら

障害や病気のある家族に代わり、家事をしている。



家計を支えるために働いて、障害や病気のある家族を助けている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



障害や病気のあるきょうだいの身の回りの世話をしている。



がん・難病などの慢性的な病気の家族の看病をしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気遣いをしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県 ヤングケアラー 検索