



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



新上五島町の特産品かんころ餅を
あつあつのグラタンに



ながさきレシピ



「かんころ餅のグラタン」



写真は1人分

材料 (2人分)

◎かんころ餅 1本 ◎マカロニ 50g ◎鶏もも肉 100g
◎バター(炒め用) 20g ◎粉チーズ 20g ◎塩 少々 ◎コショウ 少々
[ホワイトソース] ◎バター 15g ◎小麦粉 15g ◎牛乳 200cc

つくり方

- ①かんころ餅の表面を2枚だけ薄く切り分ける。
- ②残りのかんころ餅と鶏もも肉を一口大に切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩を少々加えてマカロニを表示時間ゆでる。
- ④フライパンにバター15gを溶かし、小麦粉を加えて素早く炒め、少しづつ牛乳を加えながら焦がさないように混ぜ、表面に艶が出るまで加熱してホワイトソースを作る。
- ⑤フライパンにバター20gを溶かして②の鶏もも肉を炒め、②のかんころ餅と③、④を加えて加熱し、粉チーズ、塩、コショウで味を調えて耐熱皿に盛る。
- ⑥⑤に①を乗せて180度のオーブンで20分程度焼き、表面が少し焦げるくらいの色に焼けたらできあがり。

【今月の食材】

かんころ餅

サツマイモともち米が主な材料のかんころ餅は、食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。また、免疫力を高めるビタミンCや、体内の塩分調整を担うカリウムも多く含まれています。



ホワイトソースを焦がさない
ことがおいしく作るコツです

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

「はたちの献血」キャンペーン

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



若い世代の協力が必要です！

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ないため、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。この機会に献血を始めませんか。

- 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。

～献血に助けられた人の声～

神経疾患を発症し、寝たきり状態になりましたが、100人分の献血から作られた血液製剤で治療した結果、職場に復帰できるまで改善しました。多くの方に救われたと実感し、私も献血に協力していきたいと思っています。皆さんも、献血にご協力をお願いします！

(県内在住 カワサキさん)

問合せ 県の業務行政室 ☎095-895-2469

長崎県業務行政室

検索

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。