

# ながさき レシピ

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

## 今月の食材 ミカン

甘みと酸味のバランスが特徴の柑橘類。手で簡単に皮がむけ、手軽に食べられる食材です。ビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用が期待できます。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターなど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を伝えているほか、子ども食堂など地域活動にも取り組む。

◎豚肩ロース 80グラム ◎塩コショウ 少々 ◎小麦粉 適量 ◎サラダ油 適量

### 【ソース】

◎ブイヨン 100cc ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2  
◎はちみつ 大さじ1/2 ◎ミカン搾り汁 1/2個分 ◎ミカン果肉 1/2個分  
◎水溶き片栗粉 適量

**材料**  
2人分

**つくり方**

- ①豚肩ロースの両面に塩コショウをし、小麦粉をまぶす。
- ②サラダ油をフライパンに入れて熱し、①の豚肉を焼く。両面を焼いて火が通ったら、器に盛り付ける。
- ③【ソース】を作る。ブイヨン、しょうゆ、砂糖、はちみつを鍋に入れて温め、ミカンの搾り汁、果肉を加える。
- ④塩コショウで味を調整、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、②の豚肉にかけて完成

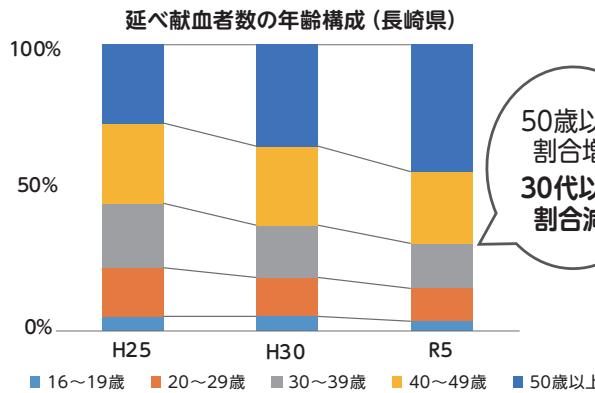
**ポイント** 固くなるのを防ぐため、豚肉は加熱しすぎないよう注意してください。

## すくすく いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## 献血へのご協力をお願いします！

全国で1日約3,000人が輸血を必要としています。血液は人工的につくることも、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必要があります。



### 県内では若年層の割合が減少

左表のとおり比較的若い年代の構成比が減少傾向にあります。献血には年齢制限があるため、このままでは、今後、必要な血液量を確保することが難しくなる懸念されています。

献血は、身近でできるボランティアです。輸血を必要とする方々を支えるため、献血を始めませんか。

献血の基準など  
詳しくはこちら



問合せ 県の薬務行政室 ☎095-895-2469

長崎県 薬務行政室