

# 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 トマト

抗酸化作用のあるリコピンが豊富で、美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEもバランスよく含まれています。特にリコピンは、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まるとされています。



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

料理コンテスト上位入賞のほか、長崎マイスターや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。

川棚町の特産品トマトを使った、  
見た目も楽しいメニュー

## トマトファルシー



※写真は1人分

### 材料

4人分

◎トマト 4個 ◎オリーブオイル 少々 ◎タマネギ 30g ◎ニンニク 1/2片  
◎ピーマン 1/2個 ◎パプリカ(赤) 1/2個 ◎合いびき肉 160g  
◎塩コショウ 少々 ◎チリパウダー 少々 ◎コンソメ顆粒 少々

### 作り方

- ①トマトのヘタ側を切り落とし、中身を丁寧にくりぬいてトマトの器を作る。くりぬいた中身はさいの目切りにする。タマネギ、ニンニク、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを敷いて、①のタマネギとニンニク、合いびき肉を炒める。
- ③②に①のピーマン、パプリカ、くりぬいたトマトを加える。塩コショウ、チリパウダー、コンソメ顆粒を入れ、水分を飛ばすように軽く煮込む。
- ④①のトマトの器に③を詰め、180度のオーブンで5分程度焼いて完成。

ポイント | トマトの器に卵1個を割り入れて具材を詰めてもおいしくなります。

すくすく  
いまいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## あなたの悩み、一人で抱えないで

「誰かに頼りたいのに頼れない、話したいのに話せない…」

そんな思いを抱える瞬間は、誰にでもあります。

孤独や孤立は決して特別なことではなく、誰にでも起こり得る

身近な課題です。一人で抱えず、まずはお気軽にご相談ください！



### 各種相談窓口

- こころの健康相談・ひきこもり相談 長崎こども・女性・障害者支援センター ☎095-846-5115
- 孤独や生きづらさに関する相談 (社福)長崎いのちの電話 ☎095-842-4343
- ケアラーのための相談 長崎県ヤングケアラー・ケアラー総合案内窓口 ☎090-2708-0279
- 高齢者への支援に関する相談 各市町にある最寄りの地域包括支援センター
- 生活に困ったときの相談 各市町にある最寄りの生活困窮者自立相談支援機関

他にもさまざまな相談窓口があります。  
詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。



相談先  
一覧



ウェブサイトでの  
相談はこちら

～孤独・孤立対策に関心のある団体・企業の皆さまへ～ **会員募集中**

セミナーや交流会などの開催情報や協働に関する情報を共有できる「ゆるやかにつながる場」として、官民連携プラットフォームを運営しています。

「つながる」「学べる」「知らせる」の3つのキーワードを軸に、孤独・孤立のない社会を目指して、共に歩いていきましょう。

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412



詳しくはこちら

長崎県 孤独・孤立