

# 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言われています。



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。

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

つくり方

- 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。



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  
相談はコチラ

～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、共に歩んでいきましょう。

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412 | 長崎県 孤独・孤立 |



詳しくはコチラ