

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 鶏肉

高たんぱくで低脂肪、ビタミンB群も豊富に含む栄養価の高い食材です。モモ肉は、肉厚でうまみやコクがある部位で、焼く、煮込む、揚げるなど幅広い調理法に向いています。



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。

南島原市の特産品鶏肉を使った
ネギ塩だれが食欲をそそるメニュー

チキンステーキネギ塩だれ



※写真は1人分

材料

- ◎鶏モモ肉 2枚 ◎塩コショウ 少々 ◎ダイコン 1/8本 ◎サラダ油 適量
【ネギ塩だれ】
◎白ネギ 1本 ◎ニンニク 1片 ◎鶏ガラスープ 30cc ◎ゴマ油 大さじ3
2人分 ◎塩 小さじ1 ◎白ごま 適量

つくり方

- ①鶏モモ肉の両面に塩コショウをする。ダイコンは皮をむいて輪切りにし、下ゆでして水気を切り、塩コショウしておく。
- ②サラダ油を入れたフライパンで①の鶏モモ肉とダイコンを焼く。両面を焼き、鍋ぶたをしてしっかり火を通す。
- ③【ネギ塩だれ】を作る。白ネギはみじん切り、ニンニクはすりおろして全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④焼き上がった②に③をかけ、皿に盛り付けて完成。

ポイント | ネギ塩だれは、そのままでも加熱して使用してもOKです。

すくすく いまいき

福祉・医療・子育ての情報発信

「オーラルフレイル」をご存じですか？

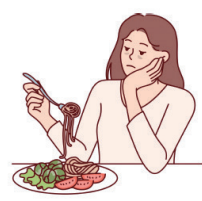


オーラルフレイルとは、舌や口周りの筋力の低下やむし歯・歯周病などにより、かむ・飲み込む・話す力が衰えていく状態のことで、放置すると全身の健康にも影響を及ぼします。オーラルフレイルは若いうちから注意が必要です。日頃の口腔ケアとあわせて、かかりつけ歯科医に定期的に診てもらい、オーラルフレイルを未然に防ぎましょう！

オーラルフレイル



むし歯・歯周病などで
口の機能が衰える



- ・食べこぼし
- ・食べられる食品が限られる
- ・滑舌の悪化



虚弱になり、
筋力の低下など
全身の健康に
影響を及ぼす

動画で「正しいケア」を学ぼう！

歯と口の健康啓発動画



「歯」っとする！オーラルケアのすすめ



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 長崎県 歯科保健