

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。

◎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
◎塩 小さじ1 ◎白ごま 適量

2人分

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、下ゆでて水気を切り、塩コショウをしておく。

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 いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信



むし歯・歯周病などで
口の機能が衰える

オーラルフレイル

- ・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

「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！

動画で“正しいケア”を学ぼう！

①歯と口の健康啓発動画



②“歯”っとする！オーラルケアのすすめ

