



長崎県の郷土料理をステキにアレンジ

ながさきレシピ

nagasaki recipe

佐世保バーガーを旬のサバと
手軽なパンでアレンジ!

鯖バーガー

材料 (1人分)

- ◎サバ切り身 1/2枚 ◎ロールパン 2個 ◎赤タマネギ 1/4個
- ◎レタス 4枚 ◎トマト 適量 ◎オレンジ 適量 ◎塩コショウ 少々
- ◎マヨネーズ 適量 ◎オリーブオイル 適量 ◎串 2本

作り方

- ①赤タマネギを薄切りにして水にさらし、トマトは約5mmにスライス、オレンジも薄くスライスし、レタスは適当な大きさにちぎっておく
- ②中骨を抜いたサバの切り身(生)に塩コショウをし、グリルまたはオーブなどで焼きあげたあとでパンにのる大きさに切る
- ③パンを横に半分に切り、下になるパンの上面にオリーブオイルを塗る
- ④③のパンにレタス、トマト、赤タマネギ、サバをのせて、マヨネーズをかけ、更にオレンジをのせる
- ⑤パンをかぶせて串(ピック)を刺したらできあがり



サバはこんがり焦げ目がつくまで焼いたほうがおいしいですよ



垂れ画でつたえろけん

この画像をCOCOAR2で読み込むと「鯖バーガー」の作り方を動画で見られます。
※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



伝えてくれたのは
料理人 坂本 洋一 さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、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、学校授業などで食の大切さや料理の楽しみなどを伝えている



“里親になりませんか”

10月は
「里親を求める運動」
月間です!

県内には、保護者がいない、または、さまざまな事情で保護者と離れて暮らさなければならぬ子どもたちが400人以上います。そうした子どもたちを家族の一員として迎え入れ、保護者の代わりに深い愛情と理解をもって育ててくださる方を『里親』といいます。

里親になるには

特別な資格等は必要ありません。心身ともに健康で子どもの養育に理解と熱意、愛情がある方であればどなたでも申し込みができます。



※研修の受講などの要件を満たすことが必要です。

里親について詳しく知りたい方は

県では、里親制度を知っていただくため、県内各地で出前講座を開催しています。詳しくは、県のホームページ、または、下記窓口へお問い合わせください。



- 長崎県里親育成センター「すくすく」 ☎ 0957-53-7343
- 長崎子ども・女性・障害者支援センター ☎ 095-844-6166
- 佐世保子ども・女性・障害者支援センター ☎ 0956-24-5080

※里親制度に関する質問や相談も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

問合せ 県の子ども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県子ども家庭課 検索