



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

長崎和牛のステーキを  
アメリカンなサンドイッチにアレンジ!

## 「長崎和牛の クラブハウスサンド」

### 材料 (2人前)

- ◎トマト 1/4個 ◎タマネギ 適量 ◎レタス 1~2枚
- ◎ベーコン 1枚 ◎オリーブオイル 適量 ◎卵 1個
- ◎長崎和牛(ステーキ用) 1枚(170~200g)
- ◎塩 少々 ◎コショウ 少々 ◎食パン 3枚
- ◎バター 適量 ◎マスタード 適量(お好みで)
- ◎マヨネーズ 適量 ◎ケチャップ 適量

### 作り方

- ① トマト、タマネギをスライスし、レタスは手で大きめにちぎる。ベーコンは半分に切る
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、卵を目玉焼きにして、一緒にベーコンを焼く。目玉焼きは途中で白身と黄身を混ぜる
- ③ 長崎和牛に塩コショウをふり、オリーブオイルでお好みの焼き加減に焼く
- ④ トースターで食パンを焼き、1枚目のパンの片側にバターとマスタードを塗り、その上にベーコン、マヨネーズ、ステーキ、ケチャップ、タマネギの順番でのせる
- ⑤ 2枚目の食パンの両面にバターとマスタードを塗って④の上のにせる
- ⑥ さらにトマト、卵、マヨネーズ、レタスの順番でのせ、3枚目のパンの片側にもバターとマスタードを塗り、塗った部分を下にしてのせる
- ⑦ 半分に切り、崩れないようにピンを刺して盛り付けたら出来上がり



肉はフライパンを十分に熱してから焼くと、上手に焼き上がります



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さなどを伝えている



垂み画でつたえるけん

右上の画像をCOCOAR2で読み込むと「長崎和牛のクラブハウスサンド」の作り方が動画で見られます。

※COCOAR2のアプリダウンロード方法はP3をご覧ください



すくすく  
いきいき  
健康と子育ての情報発信

児童相談所全国共通ダイヤル



「189(いちばやく)」にかけるとお近くの児童相談所につながります。

「虐待かも?」と思った時や子育てに悩んだ時には、すぐにお電話ください。

24時間対応しています。

## 11月は児童虐待防止推進月間です!

児童虐待の相談件数は年々増加しており、深刻な社会問題となっています。周りの大人が子どもの心の叫びに気づいて、子どもの声をお近くの相談窓口(市町、児童相談所など)に届けてください。



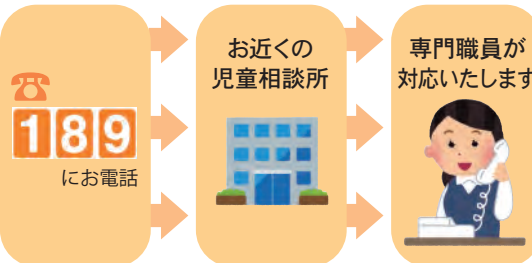
### こんなときはすぐにお電話ください。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

あの子、もしかしたら虐待を受けているのかも...

子育てに悩んでつい子どもにあたってしまう...

近くに子育てに悩んでいる人がいる...



問合せ 県のこども家庭課 ☎095-895-2442 長崎県こども家庭課 検索