

# made in ながさを 食べよう!!

# お料理 レシピ



## そら豆のライスコロッケ



【1人分 395kcal】

### ◎作り方 .....

- 1 そら豆はさつとゆでて薄皮をとり、半分に切っておく。鮮度が落ちやすいため、新鮮なものを使うとよい。
- 2 玉ネギ、パプリカをみじん切りにする。干しシイタケは水で戻し、みじん切りにする。
- 3 バターをフライパンで熱し、玉ネギを炒めてしんなりしてきたらパプリカ、干しシイタケを入れて炒める。塩・コショウで味を調える。
- 4 ご飯の中に3の具材を入れて混ぜ合わせる。
- 5 4を八等分し、ラップで丸める。
- 6 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、中温の油で揚げる。
- 7 野菜と一緒に彩りよく皿に盛りつけてでき上がり。

### ..... 材料(2人分) .....

- ◎そら豆...150g
- ◎玉ネギ...50g
- ◎パプリカ...25g
- ◎バター...10g
- ◎干しシイタケ...中1枚
- ◎ご飯...200g
- ◎塩...小さじ1/3
- ◎コショウ...少々
- ◎小麦粉...適量
- ◎卵...1個
- ◎パン粉...適量

※レシピ提供:ながさ味わいの匠 加工グループ「まんま」



長崎・佐世保・雲仙 ゆめ市場

## キトラス リニューアルオープン!

長崎・佐世保・雲仙のおいしい物産品を紹介・販売するアンテナショップ「キトラス」が新しく生まれ変わります!福岡にお出掛けの際は、ぜひ、お立ち寄りください。

【場所】福岡市博多区上川端町12-20 ふくぎん博多ビル1F 【電話】092-292-5906



〈問い合わせ〉◎ながさきの食推進室 ☎820-6568 ※キトラスについては、商業振興課 ☎829-1150

## ちよこつと外国語講座

クルーズ客船の入港日、まちなかにはたくさんの外国人観光客が。

今回は、日本語で「**築町駅で乗り換えてください。**」という言葉です。

**英語** クリス チェンジ ストリートカーズ アット ツキマチ ステーション。  
Please change streetcars at Tsukimachi Station.

**中国語** 请在 筑町 站 换乘。

**韓国語** ツキマチチョッセン ガラタセヨ。  
츠키마치역에서 갈아타세요.



港まち・長崎を訪れるクルーズ客船に会いに行こう。

## 汽笛が鳴る方へ

エキゾチックな長崎の港には、美しいクルーズ客船がよく似合います。絵になる長崎港の風景を、絵や写真に切り取ってみたいはいかがですか?

### ④ 入港予定スケジュール

船名	寄港予定日時	場所	トン数	船籍
サン・プリンセス	6/9(日)7:00~17:00	松が枝	77,441	バミュエダ

日時などは変更になる場合があります。事前にアジア戦略室へお尋ねになるか、下囲みのホームページで、クルーズ客船の寄港中は、松が枝国際観光船ふ頭岸壁への立ち入りはできません。フェイスブック(<http://www.facebook.com/nagasakiintl>)でも入港情報を発信中。



〈問い合わせ〉◎アジア戦略室 ☎829-1414 クルーズ客船情報 ホームページ「クルーズながさき」で検索!