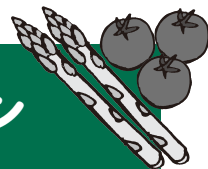


made in
ながさきを
食べよう!!

お料理 レシピ

トマトとアスパラのグラタン



【1人分 155kcal】

シャキッとした食感とみずみずしさが魅力の春野菜アスパラ。今回は「創作料理kasumi」の宮田亮さんに、トマトとアスパラガスを使ったレシピを紹介していただきました。トマトの赤とアスパラガスの緑のコントラストが映える一品。お弁当に入れるだけで一気に華やかなランチタイムに。皆さんもぜひ、トマトとアスパラガスのグラタンと共にピクニックに出掛けてみてはいかがでしょうか。

●●●●● 材料(2人前) ●●●●●

- ◎ミニトマト…2個
- ◎アスパラガス…2本
- ◎じゃがいも…1/2個
- ◎トマトソース…適量
- ◎ゆで卵…1個
- ◎チーズ…適量
- ◎塩こしょう…少々
- ◎オリーブオイル…少々

◎作り方

- 1 ミニトマトを熱湯にくぐらせ、湯むきする。アスパラガスとじゃがいもを下ゆでする。
- 2 器にトマトソースを敷き、下ごしらえした 1 と崩したゆで卵、チーズを乗せる。
- 3 塩こしょうを振り、オリーブオイルをかけて、200℃に予熱したオーブンで5分程度焼く。

ワンポイントアドバイス!

アスパラガスの表面をピーラーで軽くむくと、食感がよくなります。単品でもおいしいですが、こんがり焼いたパンと相性バッチリです。

新鮮な野菜は直売所です!!

農業が盛んな琴海では、トマトとアスパラガスをはじめとした、たくさんの野菜が栽培されています。琴海の直売所では、農家が丹精込めて作った新鮮なトマトとアスパラガスが手に入ります!

このように、市内の直売所では新鮮な農水産物や加工品を販売していますので、お出掛けの際は直売所に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



直売所一覧はこちら!

〈問い合わせ〉◎水産農林政策課 食の推進係 ☎820-6568 市ホームページやツイッターでも、長崎のおいしい情報を発信中!



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

ちよこつと外国語講座

新型コロナウイルス感染症が収束したら、長崎のまちにたくさんの外国人観光客の皆さんが訪れる日がくるでしょう。そんな時に使える簡単なあいさつなどを英語・中国語・韓国語で紹介します! 今回は、「**天気の良い日は、水辺の森公園を散歩するのもいいですよ。**」です。

音声で聞く
ことができます!



英語

It's nice to take walks at the Nagasaki Seaside Park when the weather is good.

中国語

天气好的时候，去水边森林公园散散步也不错哦。

韓国語

날이 좋을 때는 미즈베노모리 공원을 산책해 보세요.

① 寄港スケジュール(5月)

新型コロナウイルス感染症の影響により、4月9日時点で、5月の入港状況は未定となっています。入港が決まり次第、ホームページにて入港情報が更新されますので、最新の情報はホームページでご確認ください。



ホームページ
「長崎港クルーズ」で検索

〈問い合わせ〉◎観光交流推進室 ☎829-1426

※講座やイベントなどへ参加の際は、事前に体温測定を行い、風邪などの症状がないことの確認と、マスクの着用をお願いします。