



1人分 355kcal

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー
鯛茶漬け

材料(5人前)

ごはん	750g	みりん	15cc
鯛	200g	砂糖	少々
しょうゆ	30cc	すりごま	30g
酒	5cc	わさび	お好み

つくり方

- ① ボウルに一口サイズに切った鯛の切り身を入れ、しょうゆを入れる。
- ② ①に酒、みりん、砂糖、すりごまを入れる。
- ③ 味の好みに合わせて、身に色が染みるまで漬け込む。
- ④ ごはんの上に盛り付けて、お好みでわさびをのせたら、お湯をかけて出来上がり！



使用した長崎産の食材

鮮やかな色が特徴の旬の「桜鯛」

長崎が漁獲量日本一を誇るマダイは、味はもちろん、形と色の美しさから魚の王様と言われ、桜の頃に桃色になるため桜鯛と呼ばれることも。身は引き締まっていて、甘味がある魚です。



〈レシピ提供〉
長崎ペンギン水族館
岡部 敬斗さん

お湯をかけた後、味が薄い場合はしょうゆを足して調整してください。
長崎ペンギン水族館では、5月31日④までさしみシティコラボ企画で「マダイ」を展示中。ぜひお越しください！

市ホームページやTwitterで長崎の美味しい情報を発信！
水産農林政策課
(☎820-6568)



いきいきカードで
お得にお出かけ

押し!

60歳以上のかたの「いきいきカード」。老人福祉センター・老人憩の家利用のためのカードですが、グラバー園などの入場料が無料になるなどお得です。カードの申請は地域センターで♪



職員の
押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
高齢者
すこやか支援課
三石 鏡さん

わたしの押しごと

チーム力で高齢者の
皆さんをサポート!

高齢者の介護予防や生きがいづくりの支援、要介護認定の審査などを行っています。また、地域包括支援センターや関係機関と連携し、地域で安心して暮らせるようサポートしています。

