



1人分 771kcal

### つくり方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、バター25gと縦薄切りにした玉ねぎを入れてあめ色になるまで炒め、皿に移す。
- ② 薄切り牛肉に塩とこしょう、小麦粉を満遍なくまぶし、余計な粉を落とす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、バター25gと②を入れて炒める。①と薄切りにしたマッシュルームを入れ、塩とこしょう、ケチャップとデミグラスソースを大さじ1加え、炒める。
- ④ 卵に粉チーズを加えて溶き、③に流し入れて焼く。
- ⑤ ◎を角切りにして、塩とこしょうをふり、炒める。
- ⑥ ④をお皿に盛り付け、★を混ぜたソースをかけ、彩りにバジルと⑤を添えたら出来上がり。

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

## 出島ばらいろ西洋好み焼き

材料(2人前)

- |                   |   |                   |
|-------------------|---|-------------------|
| 玉ねぎ …… 1/2個       | ○ | ズッキーニ             |
| サラダ油 …… 適量        |   | なす …… 適量          |
| バター …… 50g        |   | ベーコン              |
| 出島ばらいろ            |   | デミグラスソース …… 100cc |
| 薄切り牛肉 …… 240g     | ★ | ワインビネガー …… 10cc   |
| 塩 …… 適量           |   | 粒マスタード …… 小さじ1    |
| こしょう …… 適量        |   | バジル …… 数枚         |
| 小麦粉 …… 適量         |   |                   |
| マッシュルーム …… 6~10個分 |   |                   |
| ケチャップ …… 大さじ1     |   |                   |
| 卵 …… 3個           |   |                   |
| 粉チーズ …… 大さじ2      |   |                   |



使用した長崎産の食材

### 長崎和牛・出島ばらいろ

名前の由来は、牛肉本来の鮮やかな鮮紅色です。市内生産者の皆さんの徹底的な飼養管理で、高品質なお肉の生産を実現しています。



〈レシピ提供〉  
NPO長崎の食文化  
を推進する会  
理事長 山下 慧さん

デミグラスソースやワインビネガーを使用することで、本格西洋料理をご自宅で味わえます。ひと手間加えることで、また違った出島ばらいろの味を楽しめますよ！

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)



## 「Meet Kita!」で 北部地区の小旅行を満喫

推し!

「Meet Kita!」は、北部地区(三重・外海・琴海)の魅力を紹介したパンフレットです。歴史深いまちの雰囲気や美しい景色、そして、おいしい食べ物の情報が満載です。これを片手に小旅行はいかが？



「Meet Kita!」や  
北部地区紹介動画はこちら



## 職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
地域福祉課(北)  
前廣 南菜子さん

わたしの推しごと

### 北部地区の魅力を 全力アピール!!

職場では施設の維持管理やまちづくりの支援などを行っています。北部地区の景色や人に接して、その素晴らしさを実感しました。この魅力をもっとたくさんの人に知ってもらうため、PRも頑張ります。

