



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  
**アボカドサンド**

材料(2人前)

- バケット……………1/2本
- 和風ドレッシング… 適量
- マヨネーズ……………適量
- トマト…………… 1/8個
- レタス……………1枚
- アボカド…………… 1/6個
- キャベツ……………60g
- ボイルえび……………6尾
- タマネギ……………10g



長崎産の食材

長崎の新たな産品へ「アボカド」

温暖な長崎の気候に栽培条件が適しているアボカド。地元農家のかたが、新たな長崎の特産物にすることを目指して栽培技術を研究している、今、注目の農産物です。

つくり方

- 1 バケットを半分に切り、具材を入れるための切れ込みを入れ、トースターで2分程度温める。ふんわりした食感を楽しむためにバケットは焼き過ぎないのがポイント！
- 2 バケットの切れ込み内にマヨネーズを塗り、半分に切ったレタスと千切りにしたキャベツを30gずつ挟む。
- 3 タマネギを薄くスライスし、和風ドレッシングであえた後、半分ずつバケットに挟む。上からマヨネーズをお好みでかける。
- 4 半月切りにしたトマト2枚とスライスしたアボカド4枚、ボイルえび3尾ずつをそれぞれ盛り付けて完成。



〈レシピ提供〉  
**HAYAMA COFFEE**  
長崎オランダ通り店  
店長 江島 潮美さん

マヨネーズにレモン果汁を混ぜると爽やかな酸味がアクセントになります。また、余ったアボカドにレモン果汁をかけておくと、色が黒くなるのを防げますよ。

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



小型家電をお得に処分して  
貴重な資源をリサイクル！

小型家電には貴金属やレアメタルなどが使われているため、地域センターなどにあるボックスで回収し、リサイクルしています。回収品にパソコンを含む場合、宅配便で無料回収します。



回収ボックスの設置場所や回収品目などはこちら▶



職員の  
推し！

こちら市役所情報局！

今月の案内人  
廃棄物対策課  
菅野 いさな さん



わたしの推しごと

ごみを正しく処理して  
きれいなまちに！

ごみの処理やリサイクルの啓発・促進、家庭で不要となった食料を必要としている人に渡す活動（フードドライブ）などを行っています。また、廃棄された自転車の修理を行い、西工場毎月1回無償提供しています。

※「マル得長崎」ホームページではこの他にもお得な情報をたくさん紹介しています！詳しくは26ページで。