



1人分 181kcal

つくり方

- ① イチゴのヘタをとり、水分を取った後、ミキサーにかける。グラニュー糖 20g・レモン汁 5ml を適量入れ、味を整える。
- ② ボウルに卵黄、卵を入れて混ぜ、60℃くらいの湯煎にかけて泡立てる。グラニュー糖 30g を 2~3 回に分けて混ぜ、レモン汁 15ml も加えてよく泡立てる。湯煎の温度が高いと卵が固まるので注意！
- ③ 別のボウルに①を 50g と板ゼラチンを入れ、60℃くらいで湯煎して溶かし、②に加え、泡立てる。①の残りは飾り用に取っておく。
- ④ 別のボウルに生クリームを入れ、泡立てて「8分立て」にする。冷えてきた③を入れ、泡が消えないようにゴムベラでさっくりと混ぜ合わせたら、カップに注ぎ、冷蔵庫で約 2 時間冷やし固める。
- ⑤ ①の残りをかけ、★を添えて完成。

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

長崎いちごのザバイオーネ

材料(4人前)

イチゴ……………100g	板ゼラチン……………3g
グラニュー糖…50g	生クリーム……………50ml
レモン汁……………20ml	★ ハーブ……………適量
卵黄……………2個	★ ナッツ……………適量
卵……………1個	飾り用イチゴ……………適量

※板ゼラチンは事前に水で戻す



使用した長崎産の食材

オランダから長崎に伝来した「イチゴ」

長崎では「ゆめのか」の栽培が盛んです。ビタミンCが豊富で風邪予防にもなります！また、いちごスイーツフェスタが市内で開催されるなど、長崎を盛り上げる果物です。



〈レシピ提供〉
イタリアン&スイーツ
Muggina
シェフ 鈴木 貴之さん

生地にラム酒・リキュールを少し加えると大人の味に。スプーンの代わりにクッキーですくって食べると、より本格的なイタリアンスイーツを楽しめますよ。

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)



さまざまな手段で 滞納を減らしています

押し!

滞納整理は、時に財産の差し押さえなど強い手段を使って解決を図りますが、それだけではなく、個々の生活状況に応じて一緒に考えながら滞納額を減らしています。



税の納付方法はさまざまあります。
ぜひ一度ご確認を!▶



職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
特別滞納整理室
山口 麻耶さん

わたしの押しごと

滞納をゆるさない!
一致団結して日々奮闘

市税や国民健康保険税、保育料など5つの債権の滞納額が高い事案の滞納整理を行っています。督促や財産の差し押さえなど法律に沿った厳しい業務もありますが、滞納額を減らせるよう職場内で協力し合いながら対応しています。

