



1人分 841kcal

### つくり方

- ① ★をそれぞれ3cm角に切り分け、片栗粉をまぶす。
- ② 殻をむいたクマエビを背の方から開いて、塩こしょうで味付けし、卵白、片栗粉を順に付ける。
- ③ ①と②を170℃の油で十分火が通るまで1~1.5分程度揚げ、しっかりと油を切っておく。
- ④ しっかりと混ぜた◆をフライパンに入れて温める。
- ⑤ ③と④を絡めて完成。



〈レシピ提供〉  
県庁レストラン  
シェフ  
ほりきり あきお  
堀切章郎さん

今回使用したクマエビは橘湾で採れたものです。クマエビは産卵前の今が旬です。大ぶりで旨味のある身は加熱して食べると驚くほどプリプリな食感になります。

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

### いろいろ野菜 クマエビのエビマヨ

材料(2人前)

- ・アスパラガス…1本
- ・ジャガイモ…中1/2個
- ・ニンジン…1/7本
- ・ナス…中1/2本 ◆
- ・クマエビ…6尾
- ・塩こしょう…少々
- ・卵白…1個
- ・片栗粉…大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ8
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・わさび…小さじ1/3
- ・からし…小さじ1/3
- ・砂糖…大さじ2/3
- ・練乳…大さじ1と1/3
- ・ミカンジュース…大さじ3

使用した  
長崎産の食材

クマエビ



### IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 8月7日(水) 午前10時~午後1時

場所 九電ネクスト(城山町) 定員16人

持参 エプロン・マスク 申し込み 九州電力ホームページ、電話

締め切り 7月19日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374

市ホームページやSNSで  
長崎の美味しい情報を発信!  
水産農林政策課  
(☎820-6562)



### スタジアム醸造ビールを お楽しみに!

推し!

長崎スタジアムシティではスポーツ観戦だけでなく、サッカースタジアム内で作られた出来たてのクラフトビールを楽しむこともできます。まちなかに立地しているので、電車やバスで気軽に飲みに行けます。



提供:ジャパネットホールディングス

### 職員の 推し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人

スタジアムシティ連携推進室  
林田 さん

わたしの推しごと

### 長崎スタジアムシティ 開業をまち全体で応援

長崎スタジアムシティ開業を一緒になって盛り上げるために、昨年8月に新設された部署です。バスや路面電車を活用した開業気運の醸成や、スタジアムシティのアリーナを活用したイベント開催の支援をしています。

