



1人分 イノシシ肉:493kcal シカ肉:302kcal

つくり方

- 1 玉ネギをみじん切りにして中火で炒め、フライパンから取り出してあら熱をとる。
- 2 ボウルに①と★を入れてしっかりと混ぜ合わせる。混ぜたらミンチ肉を加えてさらに混ぜる。
- 3 ②を4等分に分け、1つずつ両手でよくたたいて形成する。
- 4 ③をバラ肉で包む。両面を中火で焼いてしっかりと加熱する（焼くときはふたをする）。
- 5 ◆をボウルに入れて混ぜ合わせてソースを作る。焼きあがったハンバーグにソースをかけて完成。



〈レシピ提供〉
ル・シェフ
シェフ
坂本洋一さん

イノシシやシカなどのジビエ肉は低カロリーで高タンパク、鉄やビタミンも豊富です。今回のレシピは豚肉で作ってもおいしくいただけます。

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

ジビエ肉巻きハンバーグ

材料(4人前)

- ・玉ネギ ……300g
- ・卵 ……1個
- ・塩こしょう ……少々
- ・ナツメグ ……少々
- ・パン粉 ……20g
- ◆ イノシシかシカの
・ミンチ肉 ……400g
- ・バラ肉 ……4枚
- ・しょうゆ ……大さじ3
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・にんにく ……少々
- ・しょうが ……少々
- ・酒 ……大さじ1
- ・白ネギみじん切り ……1/6本
- ・白ごま ……大さじ1
- ・ごま油 ……大さじ1/2

使用した
長崎産の食材

イノシシ



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 10月5日(土) 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 9月20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)



ながさきまちづくり学校の 講座を受けてみよう!



福祉や防災、まちづくりや平和など、すぐに地域で実践できる分野の講座一覧を公開しています。「地域で自分にできることはないか」と思っているかたの、はじめの一歩となるような講座です。



こども消費者教室
「棒はかりをつくってみよう」

講座一覧はこちら ▶



職員の 推し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人

地域コミュニティ推進室

前田 さん

わたしの推しごと

住民主体のまちづくり を後押しします!

地域の課題解決や活性化のために、自治会などの地域の団体が連携して活動を行う「地域コミュニティ連絡協議会」の設立を進めています。現在、市内には46地区の協議会があり、地域一丸となってまちづくりを進めています。

