



1人分 387kcal

つくり方

- ① 豚肉に塩こしょうを振り、10分ほど置く。
- ② ナシをみじん切りにする。
- ③ ★をお好みの大きさに切って炒め、取り出す。
- ④ 豚肉に薄力粉をまぶして焼き、片面が焼けたらひっくり返す。②を加え、よく混ぜた◆を入れ、煮絡める。
- ⑤ バターを加え、黒こしょうを振り、皿に盛る。
- ⑥ ③を周りに盛り、お好みでオリーブオイルを回しかけて完成。

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

豚肉と梨のソテー

材料(2人前)

- ◆ 豚ロース…200g
- ◆ 塩こしょう…少々
- ◆ ナシ…1/4個
- ◆ 薄力粉…少々
- ◆ 黄パプリカ…1/4個
- ◆ 赤パプリカ…1/4個
- ◆ アスパラガス…30g
- ◆ 醤油…大さじ1
- ◆ 酒…大さじ1/2
- ◆ みりん…大さじ1/2
- ◆ バター…4g
- ◆ 黒こしょう…少々
- ◆ オリーブオイル…適量

使用した
長崎産の食材



ナシ

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 11月2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 電話
締め切り 10月18日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
きんかい味彩市
佐木 杏子さん

今が旬のナシ。そのまま食べてもおいしいですが、このレシピのように、味のアクセントとして使用してもおいしいです。ひと味違った秋の味覚をお楽しみください!

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



子どもが遊びながら 最新技術を学べます!

押し!

VRや3Dプリンター、ロボットやゲームのプログラミングなどを体験できる「テクノバながさき」を長崎大学で開催中。デジタル技術を通して新しい世界を体験してみませんか?



〈詳しくはこちら〉

職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人

DX推進課
山野井 さん

わたしの押しごと

DXを推進して市民の
暮らしをもっと豊かに!

DXとは、デジタル技術を活用して人々の生活を便利にすることです。DX推進課では、高齢者向けのスマホサロンの開催や、オンライン手続きのキャッシュレス化など、さまざまな取り組みを行っています。

