



1人分 422kcal

### つくり方

- 1 ★を適当な大きさに切る。
- 2 皮をとったブリに片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンを温めて、サラダ油を引く。野菜を入れて塩を振り、ふたをして中火で2〜3分蒸し焼きにする。
- 4 サラダ油を引き直し、ブリを焼く。焼き目がついたら、ひっくり返し、◆を入れて1〜2分加熱する。味見をして味を調整する。
- 5 水大さじ2と片栗粉大さじ2で水溶き片栗粉を作って④に加え、とろみをつけたら完成。

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

### ブリと野菜の甘酢炒め

材料(2人前)

- ★ ブリ切り身……4枚
- ★ ナス………1本
- ★ タマネギ……1/2個
- ★ シイタケ………2個
- ★ 片栗粉………適量
- ★ サラダ油………適量
- ★ 塩………適量
- ◆ 米酢 ……大さじ2
- ◆ 濃口しょうゆ ……大さじ1
- ◆ 砂糖 ……大さじ2
- ◆ 水 ……80ml
- ◆ ケチャップ ……小さじ2

使用した  
長崎産の食材



ブリ

### IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 12月7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 11月20日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉  
小料理藤緒  
伊藤 洋人さん

料理とは1回目から上手いくものではありません!3回作ってみてください。コツがわかるとおいしく出来ますよ。これからの季節、脂がのってくるブリをぜひお楽しみください。

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)



### 夜景の中に浮かび上がる 押し! 「星座」を探してみよう!

鍋冠山から見える夜景に、開港から発展した長崎の歴史にちなんだ星座を点灯する「長崎・星物語」の演出を行っています。毎日午後8時〜9時50分の間、15分ごとに5分間点灯しています。



### 職員の 押し!

こちら  
市役所  
情報局!

今月の案内人  
景観推進室  
浦さん

わたしの押しごと

長崎らしい景観を  
守り、育てています!

長崎特有の地形や歴史などから生み出された魅力ある景観を守っています。さらに、まちをライトアップして美しい夜景をつくるなど、昼も夜も美しい景観づくりを進めています。

