



1人分 1,345kcal

### つくり方

- 1 パスタをゆで、ザルに上げて熱いうちに少量のサラダ油を混ぜておく。出島ばらいろに塩コショウを振り、置いておく。
- 2 熱したフライパンにごま油を引いて、ご飯を炒める。ステーキソースを回し入れて全体になじむように炒め、ガーリックパウダーを振り入れてさらに軽く炒める。
- 3 熱したフライパンにサラダ油とバターを入れて、薄切りにした玉ネギを軽く炒め、★を入れて煮詰める。そこに①のパスタ麺を追加して炒める。
- 4 熱したフライパンに油を引き、①の出島ばらいろを入れる。焼き色が着いたら焼肉のたれを回し入れて、からめる。
- 5 キャベツを千切りにし、②～④とともに皿に盛り付ける。お好みでゴマや青ネギ、糸唐辛子を上に散らして完成。

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

### 出島ばらいろ 焼肉トルコライス

材料(2人前)

- ・パスタ……………200g
- ・サラダ油……………適量
- ・出島ばらいろ(薄切り)……………150g
- ・塩コショウ……………適量
- ・ごま油……………大さじ1
- ・ご飯……………360g
- ・ステーキソース…大さじ4
- ・ガーリックパウダー……………小さじ1
- ・バター……………10g
- ・玉ネギ……………60g
- ★・ケチャップ…大さじ4
- ★・とんかつソース…大さじ2
- ★・焼肉のタレ…大さじ2
- ★・キャベツ……………適量

使用した  
長崎産の食材

長崎和牛  
出島ばらいろ



### IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 1月11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 12月20日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉  
meat sukky  
山本 航さん

いろいろな味が楽しくて、がっつり食べ応えのあるレシピです。王道のトルコライスを、出島ばらいろに合うようにアレンジしました。ぜひ作ってみてください。

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)



### 施設を愛称で呼ぼう!



市では、民間事業者が市の施設に愛称を付けるネーミングライツを導入しています。これは市民サービス向上のために、収入を増やす取り組み。皆さんも愛称で呼んでみてくださいね! ネーミングライツパートナー募集中(詳しくは24ページへ)



### 職員の推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人  
資産経営課  
山口 さん

わたしの推しごと

### 施設や土地を活用して 市の経営を支えます

皆さんがこの先も市の施設を使い続けられるように、運営を充実させたり、数を調整したりしています。また、市の施設・土地を有効活用するための企画も行い、市の収入を増やすように努めています。

