



1人分 300kcal

つくり方

- 1 牡蠣が大きい場合は半分に切る。ニンジンを千切り、タマネギをみじん切り、ニラを2cm程度に切る。
- 2 ★をボールに入れてよく混ぜ合わせた後、①を入れてざっくり混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を薄く引いて、ヘラで軽く押さえながら焼く。
- 4 両面を焼いて、焼き色が付いたら完成。

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 かき 牡蠣のチヂミ

材料(2人前)

- むき牡蠣……10個
(大きいものは5個)
- ニンジン…1/3本
- タマネギ…1/4個
- ニラ………1/4束
- ★
- チヂミ粉………75g
- 天ぷら粉………25g
- 冷水………120cc
- 塩コショウ………適量
- ニンニク………適量
- 鶏ガラスープの素
………大さじ1

使用した
長崎産の食材

牡蠣



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 3月8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 2月20日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
きんかい味彩市
瀬戸脇さん

まさに今が旬の牡蠣。「海のミルク」と言われるほど栄養を含んでいます。今回のレシピでは具としても、刻んでチヂミ全体のうま味としても活用できます。クセになるおいしさです。

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)



芸術文化を楽しむなら 押し! 情報誌「Switch」がオススメ!

長崎出身のアーティストのインタビュー記事や、市内の文化系イベントを掲載した情報誌を読んでみませんか。2カ月に1回発行で、市の施設などにありますので見掛けたら手に取ってみてください。



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
文化振興課
松藤 さん

わたしの押しごと

誰もが芸術文化を 気軽に楽しめるように

コンサートや演劇、美術展などを企画運営しています。また、遠藤周作文学館などの文化施設を管理しています。ベネックス長崎ブリックホールでは毎月ラウンジコンサートを開催しているので、鑑賞してみたいかが。

