



1人分 571kcal

つくり方

- ① 辻田白菜を2cm幅の角切りにする。赤カブとレンコン、玉ネギ、シイタケを5mm幅に切る。豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引き、豚バラ肉と玉ネギを炒める。
- ③ 豚バラ肉の色が変わったら辻田白菜の白い部分と長崎赤カブ、レンコン、シイタケを加える。
- ④ 野菜が少ししんなりしたら、残りの辻田白菜を加える。
- ⑤ 鍋にちゃんぽんスープと水を入れて、沸騰させる。
- ⑥ ⑤にちゃんぽん麺と④を入れて、1～2分煮込んだら完成。

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

長崎伝統野菜のちゃんぽん

材料(2人前)

- ・辻田白菜……1/8個
- ・豚バラ肉……60g
- ・長崎赤カブ……1/2個
- ・ちゃんぽんスープ……2人分
- ・レンコン……1/3個
- ・ちゃんぽん麺(ゆで麺)……2玉
- ・玉ネギ……1/2個
- ・シイタケ……1/2個

使用した
長崎産
の食材



長崎赤カブ



辻田白菜

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 2月10日(土) 午前10時30分～午後1時30分
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 1月25日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
みろく屋
代表取締役社長
山下 大作さん

長崎名物ちゃんぽんが考案された当時は、具材に辻田白菜が使われていたそうです。簡単に作れて、野菜をたくさん取れるちゃんぽんで、長崎の伝統に触れてみてください。

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 (☎820-6568)



動物愛護管理センターで 猫があなたを待っています!

平日に猫を見学できます。家族になりたい猫に出会えたら、書類審査とお試し飼育期間を経て、正式譲渡となります。ぜひ猫ちゃんをあなたの家族に! 見学は事前にご連絡を。(☎844-2961)



※12月7日時点でセンターにいる猫です

職員の 推し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
動物愛護管理センター
中村 茂さん

わたしの推しごと

人と動物が共生する社会を実現するために

殺処分される動物を1頭でも減らせるよう、保護した動物の医療処置や、里親探し、譲渡に向けた犬の訓練をしています。犬や猫に関する苦情対応も行い、人も動物も幸せに暮らせるように、日々取り組んでいます。

