



1人分 896kcal

作り方

- 1 ジャガイモをゆでて2cm角に切る。ゆでだこは薄くスライスする。ミニトマトは半分に切り、シメジは手でほぐしておく。
- 2 鍋にスライスしたニンニクと★を入れて弱火にかける。
- 3 ニンニクに色が付きはじめたら、①のじゃがいも、ミニトマト、シメジに塩こしょうをふりかけて鍋に入れる。
- 4 ③がグツグツと沸騰して1~2分たったら、ゆでだこを入れて温める。
- 5 パセリを振りかけて完成。

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

マダコのアヒージョ

材料(1人前)

- ・ジャガイモ(小ぶり) ……1個
- ・ゆでだこ ……80g ★
- ・ミニトマト ……5個
- ・シメジ ……1/2パック
- ・ニンニク ……1かけ
- ・オリーブオイル ……100cc
- ・アンチョビ ……2枚
- ・塩こしょう ……少々
- ・パセリ ……少々

使用した
長崎産の食材

マダコ



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 7月6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 九州電力ホームページ、電話

締め切り 6月21日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374

〈レシピ提供〉
レストラン^{ながさき}風
オーナー
川原さん

6~8月が旬のマダコ。ゆでることで生臭さもなくなります。今回紹介した食材以外にも、ナスやパプリカ、長イモなども相性抜群です。お好みでバゲットにオイルをつけてもおいしいですよ。

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)



子どもの誕生を記念して 出生記念樹を育てませんか?



出生のお祝いとして、1歳未満の子どもにつつじなどの苗木やサンセベリアなどの観葉植物を贈呈しています。好きなものを選ぶので、子どもが生まれた記念に植物を育ててみませんか。



〈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

土木総務課
池下さん

わたしの押しごと

美しい花や緑に触れ
心豊かな暮らしを

ながさきグリーンキャンペーン、公共花壇デザインコンクールを行っています。また、稲佐山公園や東公園などの大型公園の管理を行い、安全で快適に利用できるようにしています。

