



1人分 634kcal

作り方

- ① 皮を取った★を一口大、◎を1cm角、食パンを2cm角に切る。
- ② ◎と牛乳を耐熱皿に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱。
- ③ ②にシチューのルーを混ぜ入れ、しっかり溶かす。
- ④ グラタン皿の底に食パンを敷き、③を入れる。
- ⑤ ★とチーズを乗せ、200度のオーブンで10分加熱する。チーズに焼き目が付いたら完成。

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

ヒラメとアボカドのグラタン

材料(1人前)

- ★ ・ヒラメ……………50g
- ◎ ・アボカド……………小1個
- ◎ ・玉ネギ……………中1/6個
- ◎ ・ニンジン……………1/6本
- ◎ ・シタケ……………2個
- ◎ ・白カブ……………小1/4個
- ・食パン……………1/2枚
- ・牛乳……………200cc
- ・シチューのルー…30g
- ・チーズ……………適量

使用した
長崎産の食材

アボカド



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 2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 1月20日(月)

問い合わせ ☎ 0120-761-374



〈レシピ提供〉
ピアチェーボレ
piacevole
今道 康弘さん

千々地区のピワ農家を中心となり、アボカドの産地化に取り組んでいます。生食が多いアボカドですが、加熱することでより風味とクリーミーさを味わえます。

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)



長崎スタジアムシティ前に 推し! 憩いのスペースが誕生!

スタジアムシティ前の高架下に芝生やビジョンを設置し、くつろげる広場を整備しました。友達との待ち合わせや、散歩中の休憩など活用方法はさまざま。広場を活用したイベントや企画も募集中です。



職員の 推し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
都市経営室
松瀬 さん

わたしの推しごと

住み良いまちを目指して 市役所のかじを取る

長崎市を住みたい、訪れたいまちにするために「総合計画」をつくり、推進しています。また、政策がどれだけ効果を上げたかの確認や、近隣市町や大学、民間企業との連携も行っています。

