



1人分 994kcal

つくり方

- 1 ショウガを千切りにする。
- 2 (温泉玉子) 大きいボウルに常温の卵を入れ、卵全体がつかるまで熱湯を注ぐ。40℃くらいまで冷めたら卵を取り出す。
- 3 鍋に★を入れる。沸騰後弱火で2分加熱し、アルコールをとばす。
- 4 ③に出島ばらいろを入れ、ほぐしながら一煮立ちさせる。
- 5 ④に①を入れてなじませ、ご飯の上のにのせる。
- 6 ⑤の上に②を割り入れ、カイツレダイコンを飾り付けて完成。

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

出島ばらいろのしぐれ煮丼

材料(2人前)

- ・ショウガ……15g
- ・白ワイン……150g
- ・濃口しょうゆ…35g
- ・刺身しょうゆ…10g
- ・砂糖………35g
- ・出島ばらいろ(薄切り) …250g
- ・ご飯……………適量
- ・卵……………適量
- ・カイツレダイコン …適量



使用した長崎産の食材

市が誇るブランド牛「出島ばらいろ」

三重・茂木地区の8戸の畜産農家で大切に育てられている希少な黒毛和牛。肉本来のうま味とさっぱりとした脂身の絶妙なおいしさを楽しめます。

	<p>〈レシピ提供〉 和牛と野菜料理の店 「トキオ」 おたたくろ 代表 太田黒さん</p> <p>しょうゆの香りが食欲をそそり、ショウガを加えることでさっぱりと食べられる夏にぴったりのレシピです。サラダとも相性がいいのでぜひ食卓の一品にどうぞ！</p>	<p>市ホームページやTwitterで長崎の美味しい情報を発信！ 水産農林政策課 (☎820-6568)</p>
--	--	--

子ども関係の悩みを解決! 押し!

子どもが泣き止まないといった悩みや子育てサポートの情報が知りたいなど、何でもお話しください。子ども本人からの学校・友達の悩みも受けています。専門スタッフが一緒に考えます。電話・メール・窓口でご相談ください。



相談はこちら



職員の押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人

子育てサポート課
藤田 綾乃さん

わたしの押しごと

子育てしやすいまちを目指して

母子健康手帳の交付を受けた妊娠初期のかたから、子育て中のかたまで、安心して過ごせるように各種支援を行っています。皆さんの気持ちに寄り添いながら、子育てしやすいまちを目指して頑張ります。

