



作り方

- ① 全てのイチゴのヘタを取ったあと、6個をスプーンで細かくつぶす。
- ② クリームチーズを皿に入れてラップをし、ペースト状になるまで電子レンジ(500w・20秒)で加熱を数回繰り返す。
- ③ ②に、①と★を入れてよくかき混ぜる。
- ④ 残りのイチゴを1個ずつ入れた3つのカップに、③を均等に流し入れ、冷凍庫で1時間冷やす。
- ⑤ 生クリーム30mlをとろみがつく程度にかき混ぜ、冷蔵庫から取り出した④に均等に流し入れる。
- ⑥ イチゴジャムに少し水を加え、ケチャップ程度の柔らかさになったら、⑤に数カ所垂らし、爪ようじで引っかけてハートを描いて完成。

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 とろ〜り^{いちご}莓のプロマーージュ

材料(3人前)

- ・イチゴ……………9個
- ・生クリーム……30ml
- ・クリームチーズ…60g
- ・イチゴジャム…小さじ1
- ・砂糖……………25g
- ・水……………適量
- ・牛乳……………小さじ2
- ・レモン果汁……3滴
- ・生クリーム……70ml

使用した
長崎産の食材



牧島いちご

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 3月8日(金) 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 2月22日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
サンミシェル
シェフ
萩田実 さん

東長崎地区の牧島で育てられた「牧島いちご」は、旬を迎える2・3月に驚異の糖度14度に達することも。農家のかたの思いが詰まった甘くて、おいしいイチゴをお楽しみください。

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 (☎820-6568)



感染症の無料検査



市役所11階で、HIV(エイズ)や梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査ができます(要予約)。毎週(土)の午前9時～11時、第3(日)の午後2時～4時に実施。不安があるかたは検査に来てください。症状がある場合は医療機関を受診しましょう。



職員の 押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
地域保健課
七瀬 さん

わたしの押しごと

病気の予防や回復のサポートをします

新型コロナウイルスや結核などの感染症の予防や拡大防止に向けた対策をしています。また、こころの健康相談なども行っています。市民の皆さんが健康で安心した毎日を送れるように取り組んでいます。

