



1人分144kcal

つくり方

- ① 玉ネギをみじん切りにして、フライパンで透き通るまで炒める。塩こしょうで味付けをして、火を消す。
- ② トマトの先端を切り落とす。ヘタを取り、中をくり抜く。くり抜いた中身と切り落とした部分はみじん切りにする。
- ③ ボウルに①と②でみじん切りにしたトマト、鶏ミンチ、しょうが汁を入れてよくこねる。
- ④ トマトの中に片栗粉を軽くまぶし、③を詰め、チーズを載せる。
- ⑤ チーズ側を下にしてフライパンに載せ、弱火でしばらく焼いたら、ふたを閉める。時々ひっくり返しながらかし焼きにして、全体に火が通ったら完成。

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 トマトの肉詰め

材料(2人前)

- ・玉ネギ……中1/6個
- ・鶏ミンチ……50g
- ・トマト……中2個
- ・しょうが汁……少々
- ・サラダ油……適量
- ・片栗粉……適量
- ・塩こしょう……少々
- ・チーズ……20g

使用した
長崎産の食材

たかしま
フルーティトマト



IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 5月11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 4月26日(金)

問い合わせ ☎ 0120-761-374



〈レシピ提供〉
たかしま農園
崎永 麻実子 さん

果肉感のあるトマトなので、煮たり焼いたりしても崩れにくく、熱することでうま味が増します。トマトの種類は「純情ハート」「かもめのトマト」がオススメ。ぜひお試しください!

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)



長崎伝習所「塾」の一員に なって長崎を盛り上げよう



まちづくりに関する企画を募集して、塾を開設します。企画者である塾長と一緒に調査・研究をしてみませんか。今年度は地域活動に挑戦してみる塾と山城の魅力を発信する塾が塾生を募集中!



◀申し込みはこちら

職員の 押し!

こちら
市役所
情報局!

今月の案内人
市民協働推進室
野中 さん

わたしの押しごと

長崎をより良くする 市民の活動を応援!

みんなのために活動したいという市民を応援するため、長崎伝習所や市民活動センター「ランタナ」を設置しています。また、市民から提案があった事業を一緒に進めたり、市民活動団体に補助金を交付したりしています。

