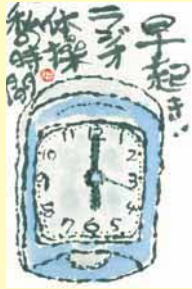


心のこもった絵手紙を紹介します!

早起きは三文の徳



三光町 小間 幸子さん

すずらん



澄川町 佐藤 和枝さん

農家の友人が送ってくれたアスパラ



新明町 佐々木 順子さん

おとうさんいつもありがとう



宇糸井 しょうたけいさん

Breakfast



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:75g(1人分)

もちりかぼちやのホットケーキ

~忙しい時、何食べる!?~

豆腐入りでカロリー控えめながら、もちり食べ応えのあるパンケーキです。1枚ずつラップに包んで冷凍しておくとう便利!



作り方

- 1 カボチャの種とワタを取ってラップに包み、レンジ(600W)で3分加熱して柔らかくする。皮をむき、ボウルに入れてつぶしておく。
- 2 ①に絹ごし豆腐と牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。さらにホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる(多少ダマが残っていてもOK)
- 3 弱火にしたフライパンに②の1/4量を流し入れて3分ほど焼き、表面がぷつぷつしてきたら裏返す。
- 4 さらに2~3分焼き、しっかり火が通ったら完成。お好みでバターを添えていただきます!

材料(2人分・4枚)

- カボチャ...1/8個(約150g) ● 絹ごし豆腐...50g ● 牛乳...100ml
- ホットケーキミックス...150g ● バター...お好みで

調理時間 20分 エネルギー 390kcal (1人分)



広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課
広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

●MIRAI FEST2023のトークセッションでは、水素が切り開く新しい産業や暮らしについてワクワクしながら撮影していました。また、自動運転バスにも乗ることができ、まさしく「MIRAI」を体験できました!(新)

●「PORT OF TOMAKOMAI」をもう見ましたか?記事を編集するに当たって見てきました。かなり写真映えるスポットだと思います!青空の下きれいな海をバックに撮る写真はとも映えます!ぜひ写真を撮りに行ってみてはいかがでしょうか(坪)

●キラキラ公園にシンボリックモニュメントが設置されました!9月に行われたMIRAI FESTでも早速写真を撮っている方が多くいましたが、今後も苫小牧港の象徴として活躍してほしいですね!(鈴)

●今年の暑さは長かったですね。食欲もなくあっさりしたものを、と思いスイカを毎日のように食べてました。甘くておいしかった!それほど痩せることもなく、食欲の秋がやってきます。秋は何にはまるのか??(木)

人口と世帯(8月末)

- 総数 ▶ 167,301人 (対前月比:72人減)
男性 ▶ 82,032人
女性 ▶ 85,269人
世帯数 ▶ 91,103世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~8月31日)

- 発生件数 207件 (前年比38件減)
死者 1人 (前年比0人)
傷者 237人 (前年比57人減)