

簡単! 時短!  
朝食  
レシピ

レンジで作る  
温玉うどん

調理時間  
約10分

材料  
1人分

- 冷凍うどん…1玉 ● 卵…1個
- めんつゆ(濃縮2倍)…30cc(大さじ2)
- 水…30cc(大さじ2) ● 小ネギ…2本(20g)
- かつおぶし…ひとつまみ ● 白ゴマ…少々

作り方

- ① 電子レンジで温泉たまごを作ります。(Point参照)
- ② 袋の表示通りにうどんを電子レンジで加熱し、流水でしめます。
- ③ 器に麺を入れ、水と合わせためんつゆを入れます。
- ④ ③にかつおぶし、刻んだ小ネギ、温泉たまごをトッピングして、白ゴマをふって完成。



Speedy!



ここが  
Point!

電子レンジで温泉たまごを作ります。  
器に卵(常温)を割り入れ、卵全体が隠れるように水を注ぎます。(材料外) つまようじで黄身に4-5カ所穴を開けます。  
※この作業をしないと卵が爆発するので注意してください  
電子レンジ(600W)で30秒加熱します。白身の固まり具合を確認しながら好みの状態になるまで10秒ずつ追加で加熱して仕上げましょう。

とまこまい 市民ギャラリー

大好きとまチョップ



大好きなとまチョップと、みんな笑顔の家族写真が撮れました。来年のスケートまつりには1人増え、5人家族になるので、また撮りに来ます!

船見町 藤田 海伶 さん

ハイ!ポーズ!



スケートまつりにて。みんな上手にハマったかな?

高砂町 北澤 志帆 さん

タイムスリップ



青葉駅にて。夕焼けが雪に変わり、幻想的な景色になりました。

北光町 東海林 貢 さん

投稿  
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苫小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまい市民ギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

**募集項目** 上記をテーマとした写真、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

応募はこちら



編集後記

秘書広報課

●健康増進のため、冬頃から毎夜ニンニクを食べています。ニンニクの性質上、朝食レシピに掲載するのは難しい食材かもしれませんが、いつか皆さんにご紹介できるような日々研究に励みます!(新)

●入庁し広報業務に携わりはや一年がたちました。昨年行けなかったイベントの撮影にも行こうと思います。広報紙に載りたい方は腕章をつけている職員にお声かけください!(坪)

●初めまして!今月号から広報担当になりました!苫小牧の魅力をたくさんお伝えできる、見やすい広報づくりに努めていきたいと思っています。今月の緑ヶ丘公園まつりでは初めての撮影頑張ります。これからどうぞよろしくお願いいたします!(大)

●P3~5特集1の健診・がん検診へ行こう!はご覧になりましたか?1年に1度の体の点検と思い、年を重ねるごとに増える心配な部分も安心に変えたいものです。これからも元気で過ごすために…(木)