🧪 心のこもった絵手紙を紹介します!

努 さん

エビで鯛を釣る

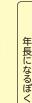




野菜大好き肉も好き



スープカレ-





おえかきのしょうだい さん

本市の朝食摂取率向上のため、 朝でも簡単に作れるレシピを紹 介!今月は「だし」。作り置きで3

-4日持ち、ごはんや豆腐にかけ てもおいしいです。薬味が食欲を 増進するので、夏バテしがちな

時期にぴったり!

Breakfast

誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:100g(1人分)

山形の郷土料理"だし"



(1) 調理時間 **10**分 エネルギー**55**kcal (1人分・そうめんを除く)

作り方

- ●すべての野菜を粗みじん切りにする。ナスと キュウリは塩で軽くもみ、水気をよくきっておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①を加えて味をなじませたら完成。

材料(2人分)

- ナス…1本(約70g)● キュウリ…1本(約100g) ● オクラ…3本
- ★葉…3枚塩…少々
 - 「● おろししょうが…大さじ1弱(チューブ7cm)
- しょうゆ…大さじ2 酢…大さじ1弱
- 料 └ 砂糖…小さじ1 みりん…小さじ1
- ※お好みでミョウガやとろろ昆布を入れてもおいしいですよ

投稿

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



今月の編集後記 秘書広報課

- ●市では市制施行75周年を記念し、苫小牧 をPRするためのロゴマークを募集します。最 優秀賞には賞金10万円!!が贈呈されますの で、皆さまからのたくさんのご応募をお待ち しています。詳しくはクローズアップで! (新)
- ●運動会の撮影に行ってきました。あまり天候が 良くなかったのですが、子どもたちはとても笑顔 で楽しそうでした。さて7月は緑ケ丘公園でテニス の全国大会が行われます。選手の皆さん頑張っ てください!白熱した試合にご注目ください(坪)
- ●最近だんだんと暑くなってきましたね…。 昨年我慢できずに買ってしまった「電動かき 氷器」。氷だけでなく、プリンやジュースを凍 らせたものでも楽しめるようです。今年もた くさん活躍してもらおうと思います!!(鈴)
- ●わが家のミニ家庭菜園でキュウリや枝豆 を育てています!今月のとまこまいレシピは山 形の郷土料理「だし」です。簡単に作れそう でこれからの季節にいい一品ですよね!豊作 を願い「だし」に挑戦してみたいです(木)

人口と世帯(5月末)

数 ▶ 167,502人 (対前月比:45人増)

性 ▶ 82,132人

女 性 ▶ 85,370人

世帯数 ▶ 91,138世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~5月31日)

発生件数 125件 (前年比34件減)

死 者 0人(前年比0人) 傷 者 **146**人 (前年比42人減)