

簡単! 時短!
朝食
レシピ

脳を活性化させる
朝食用チーズトースト



調理時間
約10分
野菜量
40g
(1人分)

材料
1人分

- 食パン(4枚切りなどの厚切り)…1枚
- クリームチーズ…7g ● ピザ用ミックスチーズ…30g
- ミックスナッツ…5g ● ハチミツ…3g
- 添え野菜…40g(お好みで)

作り方

- ① 食パンに切れ込みを入れ、室温に戻したクリームチーズを塗り、ピザ用ミックスチーズを乗せる。
 - ② ミックスナッツを砕き①にトッピングしてトースターでチーズがとろけるまで焼く。
 - ③ ②のチーズトーストにハチミツをかけ、あればドライパセリをふりかける。
- ※チーズはブルーチーズやカマンベールなど何でもOKです

Speedy!

ここがPoint!

食べやすいように、また、クリームチーズが食パンに浸透しやすくするために食パンに切れ込みを入れてください。ミックスナッツに含まれるレシチン、ミネラルやハチミツに含まれる糖분을朝に摂取することで脳の働きを活発にさせてくれます。

とまこまい 市民ギャラリー

木工品 ふくろう姉妹かな



宮前町 長崎 隆子 さん

どっちもズッキーニ



宮前町 松浦 美晴 さん

チクツといたいけどたのしい



宇糸井 おえかき しょうちゃん さん

編集後記

秘書広報課

● 記念すべきリニューアル第1号!私は残念ながら最後の編集作業には参加できませんでしたが、きれいに紙面を仕上げられた、仲間とスタッフの皆さんに感謝です! (新)

● 今月号から広報がリニューアルしています!一発目から文字量がかなり多くなっていますが、知ってほしい大切な情報ですのでぜひご一読を…。とまこまい検定に応募する際は、リニューアルの感想をお聞かせください! (鈴)

● 今回の朝食レシピ、忙しい朝にピッタリの時短レシピです。私も実際に試してみましたが、簡単でとてもおいしかったです。作ってみてください! (坪)

● リニューアルした広報とまこまいはいかがですか?とまこまい検定のプレゼントもリニューアルしていますよ!はがきまたは二次元コードでの応募お待ちしております! (木)

投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苦小牧」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

