

簡単! 時短!

朝食 レシピ

梅としらすの あっさり丼

調理時間

約5分

材料
(1人分)

- 炊いたご飯…茶碗1杯分(約180g)
- 粉末すし酢…大さじ1/2
- 白ごま…大さじ1/2
- 青シソ…3枚 ● 釜揚げしらす…40g
- 梅干し…1個 ● しょうゆ…少々

作り方

- ① お茶碗にご飯を入れ粉末すし酢、白ごまを加えて混ぜておく。
- ② 千切りにした青シソとしらす、梅干しを乗せる。
しょうゆを回しかけて完成です。



Speedy!

ここが
Point!

火も使わずに
混ぜるだけの簡単さです。
温めだし汁を注いでお茶漬けのようにしても
おいしいです。

編集後記

秘書広報課

●緑ヶ丘公園まつりを契機に、本格的な行楽シーズンがやってきました! 気が付けば約3カ月眠っていたマイカメラも忙しくなりそうです。イベントで私たちがお声かけした際には、とびきりの笑顔をお願いします! (新)

●今月号の特集1「千葉ロッテマリーンズのプロ野球公式戦の1試合すべてをとまこまいカラーに!」の記事はいかがでしたか? ぜひ皆さん冠試合をお楽しみに! (坪)

●写真撮影に行ってきました! カメラ操作は難しいですが、良い写真を撮れるよう頑張ります。とまこまい日記にイベントの写真を載せているので、ぜひご覧ください! (大)

●春の日差しは暖かく感じますが、朝晩肌寒い日もありますね。今月の朝食レシピは、お茶漬けのようにアレンジできるとのことです。朝食を食べて一日の活力にしませんか? (木)

とまこまい 市民ギャラリー

折り紙を
おつは認知の
予防なり
明徳町 大内 妙子さん

生粋の
苦小牧子に 卒寿来る
しらかば町 荒川 忠さん

いけ面の
医師の診断 不整脈
日吉町 村上 和子さん

日差し増す
痛み忘れて 庭しごと
日吉町 村上 和子さん

知恵絞る
何でも高し リサイクル
柳町 大植 喜美代さん

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

