

簡単! 時短!

朝食 レシピ

カップスープの素で作る パングラタン

調理時間
約10分

材料
(1人分)

- 牛乳…120ml
- カップスープの素(コンポタージュ)…1パック
- 食パン…1枚
- ピザ用チーズ…適量
- パセリ…適量

作り方

- ①牛乳をレンジ(500～600W)で1分加熱し、熱いうちにカップスープの素を入れよくかき混ぜる。
- ②器に適当な大きさにちぎったパンを入れ、①を注ぐ。
- ③②にピザ用チーズをトッピングしてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱する(約5分)。パセリを振りかけて完成です。

Speedy!

ここが
Point!

時間に余裕があれば、タマネギ1/8玉のスライスと細かく切ったベーコンをパンに乗せて4～5分トーストしたものを使うとよりおいしくできます。
またパンをご飯に変えればドリア風になり、そちらもおすすめです。



とまこまい

市民ギャラリー

イカ



双葉町 加藤 努 さん

唐辛子



澄川町 佐藤 和枝 さん

背くらべ



宮前町 松浦 美晴 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

●特集①では「苫小牧港を探検しよう!」をテーマに、キラキラ公園の新モニュメントをはじめとした市内の名所をご紹介します。今年の夏休みの探検&自由研究は、苫小牧港で決まりですね! (新)

●7月30日から全国高等学校選抜アイスホッケー大会が始まります。もうスケートのシーズンなのですね。彼らにとって記憶に残る青春の1ページになることを願っています。私もそろそろ大会が近づいてきました。去年の私に勝てるよう頑張っていきます! (坪)

●特集②の「苫小牧アートフェスティバル2024」をはじめ、暖かくなりイベントが増えてきましたね。今年の夏はたくさんイベントに足を運ぼうと思います! 皆さんもぜひご参加ください!! (大)

●広報をリニューアルしてから、とまこまい検定へのご応募を多数いただいています。皆さんからの一言コメントもありたく拝読させていただきます。ありがとうございます! 今月号も新しいプレゼントですよ! (木)