

簡単! 時短!
朝食
レシピ

焼き鯖混ぜご飯

調理時間
約10分

- 材料 (1人分)
- 塩サバ…半身のさらに半分
 - ご飯…180~200g
 - 白だし…大さじ1/2
 - いらごま…大さじ1
 - 練り梅…適量
 - ごま油…小さじ1
 - しょうゆ…少々
 - 大葉(千切り)…適量



Speedy!



- 作り方
- ① フライパンにオープンシートを敷き、サバを皮目の方を先に両面こんがり焼く。
 - ② 温かいご飯に①、ごま油、白だし、しょうゆ、いらごま、大葉の半量を加えて混ぜる。
 - ③ 器に②を盛り残りの大葉と練り梅をトッピングして完成。

ここが Point!

サバが骨付きの場合は焼いた後に骨をとります。サバの塩加減によりますが、②の段階で味見をして、塩が足りないようなら加えます。

とまこまい 市民ギャラリー

編集後記

秘書広報課

緑ヶ丘公園の春



孫が病院へ付き添いしてくれた
帰り道にリスが道路を横断後
木に登る瞬間を写真でとりました

光洋町 高田 勇夫 さん

大好きな水遊び



去年の暑い日にカルチャーパークの噴水で
無邪気に遊んで楽しんでる娘です♡

末広町 糠信 舞 さん

二重虹



ぶれてますが
元中野町 濱塚 学 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



●今年も待ちに待った夏がやってきました!暑さに弱い私は、家では冷房の前から動けない日々が続いていますが、この暑さも含めて短い苫小牧の夏を楽しみたいと思います!(新)

●7月10日(日)に行われた「W Port City 苫小牧スペシャルナイト」の撮影に行ってきました!各ブースとても盛況でした。さらにファーストピッチの大役を務めた佐藤君をフレームに収めることもできました。たくさんシーンを収められよかったです。イベントで25,000歩も歩くとは思っていませんでした…(坪)

●特集①の「苫小牧市2050ゼロカーボンシティへの挑戦」では、CO₂削減に向けさまざまな取り組みを紹介しています。今年の夏は節電や節水など、みんなで挑戦してみましょう!(大)

●今年の夏も昨年のような暑さになる予報!キラキラ公園で開催のキッチンカーイベント、MIRAI FESTは苫小牧の夏のイベントになってきましたね。海風を感じ涼みながら短い夏を楽しみましょう!(木)