

簡単! 時短!

## 朝食 レシピ

## 照り焼きチキンと アボカド丼

調理時間  
約10分

材料  
(1人分)

- 白だし…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- わさび…少々
- アボカド…1/2玉
- 焼鳥の缶詰…1缶
- ご飯…180g(茶碗1杯分)
- 刻みのり…適量



作り方

- ① 小さいボウルに白だし、しょうゆ、わさびを合わせておく。
- ② アボカドを食べやすい大きさにカットして①に加え、焼鳥の缶詰も中身を全て①に加えて軽くあえる。
- ③ 温かいご飯を器に盛り、刻みのりをちらして②を盛り完成。

Speedy!

ここが  
Point!

おうちにあるトマトやキュウリ、スライスオニオン、レタスなどの野菜を添え、仕上げに  
**マヨネーズとパルメザンチーズ**を  
たっぷりかけて上げるとデリ風の丼になりますよ。

## とまこまい

## 市民ギャラリー

日本一  
目指す氷都の  
イーグルス  
桜木町 入倉 彰さん

駒苦の  
日本一を  
もう一度  
桜木町 入倉 彰さん

ほてる顔  
つめたいきゅうり  
みにしみる  
明徳町 大内 妙子さん

暗がり  
線香花火  
バケツ持ち  
柳町 喜美代さん

闘魂よ  
円陣組んで  
ファイ  
V 熱く  
柳町 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



## 編 集 後 記

### 秘書広報課

● 港まつりではマーチングフェスティバル・ポートカーニバルも無事開催され、これまで一番多くシャッターを切った3日間となりましたが、撮影時にしゃがみ込むことが多かったせいか、なかなか腰痛が治りません(^\_^)(新)

● 第19回高等学校選抜アイスホッケー大会の撮影に行ってきました。今年は去年以上に力を入れた撮影でした。彼らにとって数々のドラマが生まれたと思います。優勝した駒澤高校おめでとう!市ではLINE VOOMで、まちのできごとを投稿しています。今回の大会写真も投稿していますので、ぜひご覧ください! (坪)

● 港まつりの撮影に行ってきました。お祭りを楽しんでいる方々を見てこちらまで楽しい気分になりました。ただ、3日間屋外にいたので日焼けが…来年は日焼け対策をして撮影に臨むことを忘れないようにします! (大)

● 特集1の9月1日は防災の日、毎年気になりながらも自分は大丈夫と根拠のない自信を持ちながら過ごしてきましたが、改めてマイ・タイムラインを活用して家族と話し合いお互い共有することが必要と思いました (木)