

簡単! 時短!

朝食 レシピ

ツナたま チャーハン

調理時間
約7分

材料
(1人分)

- A
- ご飯…200g
 - ツナ缶…1缶
 - 卵…1個
 - ロースハム…2枚
 - しょうゆ…小さじ1
 - 鶏がらスープの素…小さじ1
 - 小ネギ…2〜3本
 - ごま油…少々
 - 塩こしょう…適量

作り方

- ① ボウルに温かいご飯とその他のAの材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンを火にかけ①を入れる。卵が乾いてきたらヘラを使いあおるように炒める。
- ③ 小口切りにした小ネギとごま油を加え、塩こしょうで味を整えたら皿に盛り完成。



Speedy!

ここが
Point!

先にご飯に卵を混ぜて**コーティング**することで
パラパラに仕上がります。

とまこまい 市民ギャラリー

輪になって



宮前町 松浦 美晴 さん

小さい秋みつけた



宮前町 山本 朋子 さん

ハーブで肉料理堪能!!



三光町 小間 幸子 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

●今年のTOMAKOMAI MIRAI FEST 2024も晴天に恵まれ、両日とも大盛況で幕を閉じることができました。来年はぜひ観客としても参加したいと思います! (新)

●9月7、8日にキラキラ公園で行われた「TOMAKOMAI MIRAI FEST 2024」の撮影に行ってきました。2カ月前にイベントで25,000歩も歩くとはと言ったばかりなのに2日間で55,000歩も歩いていました…イベント初の負傷で肉離れ…楽しかったのでよしとしましょうw(坪)

●特集2では、毎年掲載している「苫小牧市の家庭ごみの出し方注意10」を紹介しています。これを機に、ご家庭で正しくごみの分別ができているか、確かめてみましょう! (大)

●朝晩の冷え込みが秋を感じますね!紅葉狩りや秋の味覚をいただくに少し遠出をしてみませんか。いつもは自家用車の方も、時には公共交通機関を利用してゆったり旅をするのもいいですね(木)