

簡単! 時短!

朝食 レシピ

たらことしらすの 和風トースト

調理時間
約10分

材料
1人分

- 角食パン…1枚
- スライスチーズ…1枚
- しらす…約15g
- たらこ…約10g
- のり…1/4枚
- 大葉…1枚(お好みで)

作り方

- ① パンにスライスチーズ、しらす、たらこを乗せてトースターで4～5分焼きます。
- ② 焼き上がったらのりと、お好みで大葉の千切りをトッピングして完成。



Speedy!

ここが
Point!

市販の**明太子ソース**などを使ってもおいしくいただけます。
また、焼き上がったあと6等分くらいにカットすると食べやすくなります。

とまこまい 市民ギャラリー

寒い日には鍋料理



旭町 佐藤 和枝 さん

木枯らしや
落ち葉踊る道 冬近し
北光町 つーさん

赤い実は
冬の訪れ 知らせる灯
日吉町 もじやもじやP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

●先日、市内郊外のレジャー施設にある射的ゲームで満点を取りました。しかし翌週再挑戦したところ、なかなか中心に当たらず…。またいつか再現したいです! (新)

●公務員スケーター2シーズン目、突入! 順調な滑り出しで2連覇! 今年の2月に行われたアイスショーに出たのがきっかけで、雰囲気と考え方に変化がありました! 今シーズンも走り抜けます! (坪)

●寒さが本格的になってきましたね。早いものであと2カ月で1年が終わってしまいます! 今年中に部屋の模様替えをしたいものです! (大)

●和寒・道北おいしいもののフェアの開催中に、リニューアルしたCO COTOMAに行ってきました! 広いスペースで開放感があり、ゆっくりくつろげそうでした。帰りにカボチャを購入したのでレシピ検索してみます (木)