

簡単! 時短!
朝食
レシピ

フレンチトースト
(プレーン&クロックムッシュ)

調理時間
約15分

材料
1人分

- 食パン(4または5枚切り)…1枚 ● 卵…1個
- 牛乳…100ml ● 砂糖…大さじ1
- バター…適量 ● ロースハム…1枚
- ピザ用チーズ…お好みの量
- メープルシロップ…お好みの量

作り方

- ① 食パンを2枚にカットする。
- ② ボウルに卵を割り入れ牛乳と砂糖を加えて混ぜ卵液を作る。
- ③ 平たい耐熱容器に②を入れてパンを浸す(両面)。
- ④③にラップをしてレンジで1分加熱する。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを溶かし④を並べて焼き色がついたらひっくり返す。片方のパンにハムとチーズを乗せてフライパンにふたをして焼き色がついたら皿に盛り付ける。プレーンにはメープルシロップをかけ完成。

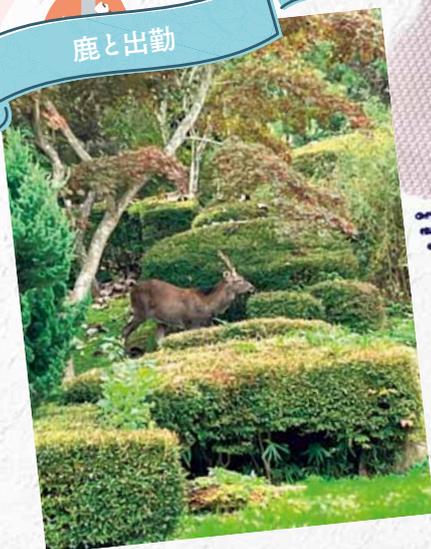


ここが
Point!

ポイントは焼く前にレンジで加熱するところ。
この一手間でパンが卵液を一気に吸い込んでくれます。

とまこまい 市民ギャラリー

鹿と出勤



朝出光カルチャーパークを歩いていると
いきなり鹿さんが登場!一緒に出勤!
元中野町 バンバンビ さん

まん丸お月様



苫小牧の港を照らすまん丸お月様。
空気が澄んでいてきれいに撮れました。
北光町 味噌ラーメン 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

●今年には推し活で首都圏へ数回遠征するなど、プライベートも満足できる1年となりました。来年はさらにアンテナを伸ばし、また健康面に気を付けながら過ごしたいと思います! (新)

●とまこまいコスプレフェスタの撮影に行ってきました! 皆さんさまざまなキャラクターのコスプレと本格的な機材を使って市内各所で撮影をしていました。あまりアニメなどに詳しくなくかなり苦戦しました…。来年はコスプレをして皆さんと交流をしながら、撮影業務をしようかなと考えたりw (坪)

●2024年も終わりに近づき、イルミネーションが綺麗な季節がやってきました。14日から開催する駅前のシンボルストリートを見に行ってみようと思います! (大)

●また1年があっという間に過ぎていこうとしています。毎年同じことを思いますが、その対策として「新しいこと」を増やすと良いのか?? 考えているうちに2025年が過ぎていかないようにしたいと思います (木)