

簡単! 時短!
朝食
レシピ

顆粒ダシと
塩昆布のお茶漬け

調理時間
約5分

材料
(1人分)

- ご飯…茶碗1杯
- 顆粒ダシ…小さじ1/2
- 塩昆布…2つまみ
- 梅干し…1個
- 刻み海苔…適量
- 熱湯…適量
- 炒りごま…適量

作り方

- ① 茶碗に温かいご飯を入れて顆粒ダシ、塩昆布、梅干し、刻み海苔をトッピングする。
- ② ①に熱湯を注ぎ、炒りごまをふって完成。

Speedy!



ここが
Point!

青シソの千切りやミョウガの千切りなどを加えてもおいしいです。
また梅干しの代わりに**鮭フレーク**を使用する**鮭茶漬け**もおすすめです。

とまこまい 市民ギャラリー

世界平和を祈願して…



双葉町 加藤 努 さん

早く戦争が終り
めでたくなると
なりますように
祈ります

ほのぼのと
一年思い
年わすれ

明徳町 大内 妙子 さん

元旦や
カーテン開けて
祝い酒

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

●少し前になりますが、11月17日に東京都八王子市で開催された「三都絆祭」に行ってきました。本イベントにより、本市と八王子市、栃木県日光市との姉妹都市の絆を再確認するとともに、その一部を記録しましたので、ぜひ今月号の「とまこまい日記」もお楽しみください! (新)

●第25回オリンピック冬季競技会女子アイスホッケー最終予選グループGが開催されます!! 地元で見られるのがすごく楽しみです。選手の皆さん頑張ってください! さて私も1月末のおかやま国スポに向けて頑張っていきます! (坪)

●あけましておめでとうございます。2025年は巳年です! 今年は去年を上回るくらい健康に過ごせるよう、朝食レシピを参考に毎日朝食を食べ、寒い冬を乗り越えたいです。(大)

●冬の自動運転バスが12月5日から冬季実証運行を始めました! 皆さん乗車体験しましたか? 駅前ではシンボルストリートテラスのイルミネーションも開催中です! 冬は寒くて出不精になりますが、今だけの冬を体験しませんか? (木)