

簡単! 時短!

朝食 レシピ

野菜たっぷり スクランブルエッグ丼

調理時間
約10分

材料 (1人分)

- スライスベーコン…1枚(2cm幅にカット)
- トマト…100g(小1個)(ざく切り)
- セロリ…7~8cm(斜め切り)
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2 ● 塩こしょう…適量
- 豆苗…適量 ● 卵…1個
- ご飯…160~200g

作り方

- ① フライパンに油(分量外)を温めベーコン、トマト、セロリを炒め、顆粒コンソメ、塩こしょうで調味をする。
- ② 豆苗を加えしなっとしてきたら卵を割り入れ、全体を大きく混ぜる。半熟状態で火を止める。
- ③ 器に温かいご飯を盛り、②をのせて完成。

Speedy!

ここが
Point!

野菜は**冷蔵庫にあるものでOK**です。
キノコ類やレタス、ホウレンソウ、絹サヤ、
ブロッコリーなど旬の野菜をたくさん使いましょう。

とまこまい 市民ギャラリー

鳥と湖



久しぶりに子どもたちと帰省した地元。
地元を離れると思っていたので、
地元に行きたくなかなか足を運ばない
場所へ行った時の風景
千葉県白井市 いけとも さん

ノイバラの実を食べるキレンジャク



我が家の冬の
お客さん
宮前町 M2 さん



昔は一步下がって今は並んで

新明町 佐々木 順子 さん

編集後記

秘書広報課

●年末年始で、たまっていた書類や荷物などを断捨離することができました。これを機に今年は「うんのよさ」が大きく上がることを期待し、いろいろとチャレンジしたいと思っています(新)

●はたちを祝う会の撮影に行ってきました。皆さんとてもきれいな振袖とスーツがとても似合っていました。もう私が成人式の時に着たスーツは太ももがはいらないだろうな〜(坪)

●29ページとまこまい日記の「令和7年苫小牧市消防出初式」を撮影してきました。初めて行きましたが、伝統演技などとても迫力があり、思わず「おお〜」と言ってしまいました(大)

●まだまだ寒さが厳しいですが、苫小牧は楽しいイベントがもりだくさん! 26ページのまつりだ! イルミだ! スポーツだ!! で紹介していますよ。たくさん遊びまわって寒さを吹きとばせ! (木)

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

