

簡単! 時短!

朝食 レシピ

ロールパンで ちくわパン

調理時間
約10分

材料
(4個分)

- ツナ缶…15g
- マヨネーズ…5g
- 塩昆布…ひとつまみ
- ちくわ…2本
- 市販のロールパン…4個
- ピザ用チーズ…適量
- ドライパセリ…少々



作り方

- ① ツナ缶とマヨネーズ、塩昆布を合わせておく。
ちくわは縦に切っておく。
- ② ロールパンを縦に切り込みを入れ、①を1/4量塗り、
ちくわを挟む。
- ③ ピザ用チーズとドライパセリをトッピングして
トースターで4～5分焼いて完成。

Speedy!

ここが
Point!

フライドオニオンやフライドガーリックがあればトッピングするとさらにおいしいです。

とまこまい 市民ギャラリー

春を待つシマエナガさん

春が来い!
早く来い〜
鳴っています



拓勇東町
黄昏おばさん さん



春まぢか
冬將軍も
かくれみの
明徳町
大内 妙子 さん

スポーツを
興す宣言
苦小牧
桜木町 入倉 彰 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

●今月号はアイスホッケーやスケートまつりなどの記録写真をP26、27、29と3ページにわたり掲載していますので、ぜひご覧ください。また厳しい寒さの中、まつり会場などで撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました! (新)

●1月21日(火)から開催されたインターハイと2月6日(休)から行われた女子アイスホッケー最終予選の撮影を担当しました! インターハイでは駒澤高校が4年連続35回目の優勝を飾りました! おめでとー!! また、女子アイスホッケー最終予選に出場した各国の選手の皆さん、熱い戦いがありとうございます! 計7日間スケートリンクでの撮影をしましたが、リンクに慣れている私でも寒かったです…。(坪)

●3月は就職や転勤などで異動が多くなりますね。P4、5で転入・転出届や各種証明書の請求方法などについて掲載していますので、参考にさせていただけたらと思います! (大)

●今年は例年になく雪が少ない苦小牧ですね。気温も高めで昼間は春を感じるように暖かく、寒がりの私にとっては過ごしやすい冬でした。桜の開花が早いのでは? とワクワクしています! (木)