



## 豚こま丼

調理時間  
約10分

材料  
(1人分)

- 豚こま肉 (または切り落としでもOK) …100g
- 片栗粉…大さじ1 ● 玉ネギ…1/8個
- 酒…大さじ1/2 ● みりん…大さじ1
- ★ ● マヨネーズ…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1/2
- キャベツ…1~2枚 ● サラダ油…大さじ1
- ご飯…180g ● 小ネギ…2~3本

作り方

- ① ポリ袋に豚肉を入れ片栗粉を加えてまぶしておく。玉ネギはくし形切りに、キャベツは千切りに、★の調味料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉と玉ネギを炒める。肉の色が変わったら★を入れて絡める。
- ③ 丼に温かいご飯を入れてキャベツを乗せ、②を盛り付ける。
- ④ 小口切りにした小ネギをトッピングして完成。



ここが  
Point!

ポイントは**豚肉に片栗粉をまぶす**ところ。カリッと仕上がりがタレが絡みやすくなります。また、調味料にマヨネーズを加えることで食べやすく食欲もUPします。

## とまこまい 市民ギャラリー

無花果



宮前町 松浦 美晴 さん

お花達  
花壇に並び  
美を競う

柳町 喜美代 さん

歩道橋  
上って下りて  
ひと休み

澄川町 二宮 祐介 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

●市政トピックスP8-9では、市職員および任期付職員・育休等代替任期付職員の募集一覧を掲載しています。市では、さまざまな職種の職員を募集していますので、広報紙をご愛読いただいている皆さんはもちろん、お子さまやお孫さん、ご親戚などにもお声掛けいただければうれしいです。私たちと一緒によりよい苦小牧を作っていきましょう! (新)

●今月号はとまチョップがたくさん登場します! P3の写真とP30は要注意!! 何羽いるのかな~ (坪)

●昨年から広報業務に携わり、1年が経過しました。今年は広報紙などの校正のため文章力を上げられるよう、そしてもっとカメラを使いこなして撮影できるよう、頑張ります! (大)

●今月号のとまチョップの表紙かわいいですよね! 若いころはそこまで重要と思わなかった「健康第一」という言葉ですが、最近は体調管理にも一層の注意を払いながら、検診・健康診査を利用して健やかな日々を過ごすことが目標です! (木)