

簡単! 時短!

レシピ

レンジで簡単 ハヤシライス

調理時間
約15分

材料
(1人分)

- ケチャップ…大さじ1.5 ● ウスターソース…大さじ1.5
- トマトジュース…75ml ● 醤油…大さじ1/2
- 顆粒コンソメ…小さじ1/2 ● バター…10g
- 砂糖…小さじ1/2 ● ローリエ…1枚
- 牛バラ肉(切り落としでOK)…100g ● 小麦粉…大さじ1
- 玉ネギ…1/4玉 ● マッシュルーム…2個
- 温かいご飯…200g(お好みで) ● パセリ…少々

作り方

- 1 耐熱容器に★を全て入れて混ぜておく。
- 2 ポリ袋に牛肉と小麦粉を入れて振っておく。
玉ネギとマッシュルームはスライスしておく。
- 3 ①にマッシュルーム、玉ネギ、牛肉の順に入れて
ふんわりとラップをして600wのレンジで7分加熱。
一度取り出しラップを外してよくかき混ぜる。
ラップをせずにさらに5分加熱する。
- 4 お皿にご飯を盛り、③をかけて、パセリを振りかけて完成。

Speedy!

ここが
Point!

マッシュルーム、玉ネギ、牛肉を入れて
かき混ぜないでおくことで、
牛肉が硬くならず柔らかい食感になります。
また、牛肉に小麦粉でコーティングすることで
ソースにとろみがつきます。

とまこまい 市民ギャラリー

編集後記

秘書広報課

●今年も緑ヶ丘公園まつりの取材に行ってきました。小雨の中、「こども どもんなかアクション」のオープニングイベントでは多くの親子連れにお越しいただき、誠にありがとうございました!(新)

●皆さん市民会館の大ホールでピアノが弾けることはご存じですか? 来年3月に閉館する大ホールのステージを独り占めでき、スタインウェイとヤマハの弾き比べができるチャンスです。ぜひこの機会にピアニストの気持ちを味わってみませんか?(坪)

●「第51回苫小牧市長旗争奪少年野球大会兼第15回大東開発杯争奪少年野球大会」の撮影に行ってきました。力強く速い送球と打球に驚きました! 私は混ぜてもボロ負けの予感しか…P29のとまこまい日記の写真をぜひご覧ください!(大)

●日に日に日照時間も長くなり、暖かい日が続いてきましたね。春から家庭菜園の準備を始めようと思っていたのですが、育てやすくて、虫がつきになくて…と調べ始めるとなかなか進まず。早く決めないと夏になってしまいますね(笑)(木)

故郷は
想い出多き 苫小牧

桜木町 入倉 彰さん

ありがとう

共
に
苦
小
牧
の
春
は
あ
ま
り
な
い
と
思
い
ま
す
仲
間
た
ち
と

11年間仲間たちにお世話になり
感謝を込めて
明徳町 平内 美保子 さん

チラッ

撮影しているのが気になったようで、
何度もチラッ、チラッと木に隠れながら
こちらの様子を見ていた、好奇心旺盛だけど
ちょっぴりビビりな子鹿ちゃん!
その顔がとっても可愛くて撮った一枚です
住吉町 RUI 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

