

簡単! 時短!
レシピ

豚ヒレ肉で10分角煮丼

調理時間
約10分

材料(1人分)

- 豚ヒレ肉…100g
- 片栗粉…適量
- ★ [● しょうゆ…大さじ1 ● 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1 ● みりん…大さじ1
- ご飯…200g
- ゆで卵…1/2個
- 豆苗…適量

作り方

- ① 豚ヒレ肉は一口大にカットし片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し①を焼く。
- ③ ②に★の調味料を合わせて入れ煮絡める。
- ④ 温かいご飯にゆで卵、③、豆苗を乗せて完成。

Speedy!

ここが
Point!

豚肉は**夏バテ予防、疲労回復、体力維持**に効果的な栄養素が豊富で、暑い季節の健康を支える食材です。豚肉はヒレ以外の部位でもおいしくできます。

とまこまい 市民ギャラリー

苦小牧にも夏らしい暑さが



新明町 佐々木 順子 さん

夏まつり
笛や太鼓に
みがかかけ
明徳町 大内 妙子 さん

孫来たる
港祭りは
川治町 川治のけいちゃん6 さん



スイカの赤ちゃんの成長日記

すくすく育ってます。
早く大きくな〜れ。
美園町 キムヤヨ 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

●今年も苦小牧に夏がやってきました! P8市政トピックスでは、港まつりや苦小牧駅周辺で行われる各種イベントをご紹介しますので、ぜひご覧ください。私も努力・感謝・笑顔で夏を思い切り楽しみたいと思います!! (新)

●苦小牧市公式Instagramがスタートしました! 市内の風景やイベント、文化、食など苦小牧市の魅力を再発見できるアカウントを目指していきます! 「#トマフォト」をつけて投稿してみてください。公式アカウントでリポストされるかも! (坪)

●特集1では、姉妹都市であるニュージーランドのネーピア市について紹介しています。建物など街並みがきれいで、一目見たいものです。きれいな街並みやすてきな景色などを見に、海外旅行したいなあ(大)

●戦後80周年、戦争体験のお話や画像を目にすると胸が痛くなります。「苦小牧市非核平和都市条例」の象徴として、市民文化ホールに「平和の鐘」を設置します。世界平和を願います(木)