

簡単! 時短!
レシピ

好みの味で 簡単ドライカレー

調理時間
約15分

材料
1人分

- 玉ねぎ…1/2玉 ● ピーマン…1個
- チューブのニンニクとショウガ…各大さじ1/2
- 合挽肉(豚挽肉でもOK)…80g
- ミックスベジタブル…大さじ2
- お好みのカレールー…1片(一般的な箱売りカレールーの1/8個)
- 水…150cc ● ドライバジル…適量 ● ご飯…200g

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンは1cm角にカットして、フライパンで炒める。
- ② ①に火が通ったら、ニンニク、ショウガ、合挽肉、ミックスベジタブルを加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら小さくカットしたカレールーと水、ドライバジルを加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ 器に温かいご飯を入れて、③を盛り付けて完成。



玉ねぎとピーマンは1cm角にカットして、ミックスベジタブルの大きさに合わせることで、**食感がよくなり見た目も華やか**になります。

ここが Point!

とまこまい ギャラリー

先人が興した祭り 七十年
桜木町 入倉彰さん

暑中お見舞い
涼しさを〜
拓勇東町
拓勇東のき〜子さん

夏といえば…
遠くに住む
おじいちゃんおばあちゃんに
元気が伝えたくて描きました。
桜木町 YURI 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

● 港まつりの撮影では、濡れタオルを首に巻き付け水分を多めに取って、何とか乗り切ることができました。まつり期間中はおおむね天候にも恵まれ、喜ばしかったものの苫小牧での暑さ…真夏日よ!と叫びたいところです(新)

● カムチャツカ半島地震の記録、氷上の甲子園、港まつり、W Port City苫小牧スペシャルナイター、総合防災訓練と撮影が連続の日々でした。シャッターを何枚切ったことか…撮影した写真は苫小牧公式Instagramでも掲載していますので、ぜひ見てください!(坪)

● 氷上の甲子園に港まつりとイベントが続き、筋肉痛で腕と足がプルプルしながら撮影していたら、今年もまた日焼けしました…日焼けも夏の思い出!ということで、暑い日も外出してアクティブに過ごし、もう少し夏の思い出を作ります(大)

● 8月に日本丸が15年ぶりに苫小牧港に寄港し、取材を兼ねて見させていただきましたが、さすが「太平洋の白鳥」と呼ばれる日本丸は、気持ちよさそうに海に浮いているように見えました。あらためて、苫小牧に自慢できる港があることを実感しました(た)