



## フライパンで作る クラムチャウダー

調理時間  
約15分

材料  
(2~3人分)

- タマネギ…1/2個 ● ジャガイモ…1個 ● ニンジン…1/4本
- しめじ…1/4パック ● オリーブオイル…適量
- ベーコンブロック…25g ● バター…10g
- 小麦粉…大さじ1と1/2 ● 水…200cc ● ローリエ…1枚
- コンソメ(顆粒)…大さじ1 ● 粗挽きこしょう…適量
- あさりの水煮缶…1缶 ● 牛乳…200cc ● ドライパセリ…適量

作り方

- ① 野菜は8~10mmのダイス状にカットし、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、野菜類とベーコンを炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたらバターを入れ、溶けたら小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ④ ③にダマにならないように少しずつ水を加え、ローリエとコンソメを入れて煮立たせ5~6分煮込む。
- ⑤ 野菜に火が通ったら粗挽きこしょう、あさりの水煮缶を汁ごと加え、牛乳を少しずつ加えながら弱火で4~5分煮る。
- ⑥ 器に盛り、ドライパセリを振って完成。

Speedy!

ここが  
Point!

小麦粉をしっかりと炒めると  
ダマになりにくく、滑らかな仕上がりになります。  
また、具材はセロリやカボチャ、  
シーフードミックスなどをプラスしてもおいしいです。

## とまこまいギャラリー

### 編集後記

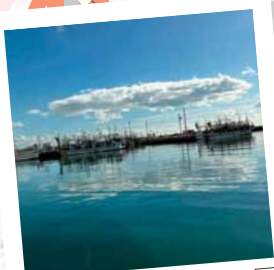
秘書広報課

●2日間にわたり「とまこまいコスプレフェスタ」の撮影に行ってきました。全員は載せられなかったものの、表紙・とまこまい日記・公式Instagramなどに写真を掲載していますのでぜひご覧ください。早く撮影に応じていただいたコスプレイヤーの皆さん、ありがとうございました! (新)

●気づけばもう年末。今年も取材カメラ片手に走り回るうちに、季節がひと巡りしていました。今年最後の撮影は年越しそばの撮影で締めくくろう! (坪)

●今年も残りあとわずかとなり、街のクリスマスモードに今年もわくわくしています! 年末に向けてテレビの録画整理や苦手な大掃除をして、年越しに備えたいと思います。 (大)

●手袋、マフラーを探す朝が増えました。年末が近づいて忙しい時期ですが、ちょっと一息ついてホットドリンクを片手に広報を読んでいたたらうれしいです! 来年もよろしくお願いします。 (木)



♡♡♡  
晴れの日の漁港  
@yu.kubo.10 さん  
#トマフォト より



実を笛にして遊んだなあ  
明徳町 松浦 美晴 さん



黄金の海

時間帯がよく、  
ちょうど黄金に見えた  
木場町 TR 0413 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

