

簡単! 時短!
レシピ

切り餅で作るトッポギ

調理時間
約15分

材料
(1~2人分)

- ごま油…適量 ● 切り餅…2個 ● タマネギ…1/4個
- ニンジン…50g ● 揚げかまぼこ…2枚
- にんにく(チューブ)…小さじ1 ● 砂糖…大さじ1
- ★ ● コチュジャン…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1
- 水…1/2カップ ● ニラ…1/4束 ● 炒りごま…適量

作り方

- ① フライパンにごま油を薄く引き、1/6にカットした切り餅(2個分)を並べて両面に焼き色が付くまで焼き、いったん取り出しておく。
- ② 同じフライパンにスライスしたタマネギ、短冊切りにしたニンジン、餅と同じ大きさに切った揚げかまぼこを入れて中火で炒める。全体に火が通ったら★を加えてよく混ぜ、ふつふつとしてきたら水を加える。
- ③ ①の餅と5cmに切ったニラを加えて全体に火が通ったら器に盛り、仕上げに炒りごまをふりかけて完成。

Speedy!

ここが
Point!

カットした餅は焼く際に触れ合うとくっついてしまうため、
一つずつ間隔を空けて並べます。
また、焼き過ぎると形が保てないので、膨らむ前に取り出しましょう。仕上げにとろけるチーズをのせてもおいしいですよ。

とまこまいギャラリー

編集後記

秘書広報課

●「年末年始は特別」と自分に言い聞かせ、つつい食べ過ぎてしまったようです。あれ、ベルトが…。2月からは気持ちを切り替えて、いつもより「歩く」「階段を使う」など持続可能な運動と、チート日を設けながらの食生活など、健康づくりを心掛けたいと思います! (新)

●秘書広報課では、金澤市長が日々行っている仕事の様子を市HPで随時発信していますので、二次元コードからぜひのぞいてみてください! (た)



●はたちを祝う会の撮影に行ってきました。振袖やスーツ姿がとても華やかでまぶしく、キラキラした笑顔にこちらも思わず笑顔になりました。撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました! (大)

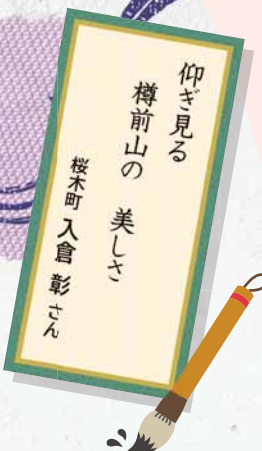
●いよいよ3月1日に苫小牧市民文化ホールART CUBESがオープンです! 夜に外観を見ましたが、駐車場のライトに照らされてとてもすてきでした! グランドホールやギャラリーのほかにサードプレイスなどの魅力ある場所として、利用できる日が楽しみです! (木)



♡♡♡
初日の出
@st061.9 さん
#トマフォト より



♡♡♡
王子製紙の赤と白の大煙突の一番下の所はグレーでした
@commando_boy_izumino さん
#トマフォト より



仰ぎ見る
樽前山の 美しさ
桜木町 入倉 彰さん

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

