



レンジで作る 10分ハヤシライス

調理時間
約10分

材料
(1人分)

- 豚こま肉…100g ● 塩こしょう…適量 ● 小麦粉…大さじ1
- 玉ネギ…1/4玉 ● マッシュルーム…2~3個
- 水…120cc ● ケチャップ…大さじ4
- ★ ● オイスターソース…大さじ2 ● 片栗粉…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1 ● 顆粒コンソメ…小さじ1/2 ● バター…15g
- ご飯…200g

作り方

- 1 耐熱容器に豚肉を入れ塩こしょうで下味をつけたあと、小麦粉加えてもみ込む。
- 2 ①にスライスした玉ネギとマッシュルームを加え、★の材料を入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして600wで7分加熱する。
- 3 そのままレンジ内で3分ほど待つ。
- 4 味見をして必要であれば塩こしょうで味を調える。器にご飯を盛りルウをかけて完成。



Speedy!

ここが
Point!

豚肉にあらかじめ小麦粉をまぶしておくのがポイントです。この一手間でルウがなめらかにまとまります。豚肉は牛肉に、マッシュルームはしめじに代えてもOKです。

とまこまいギャラリー

編集後記

秘書広報課

●今年で第60回という節目を迎えた「とまこまいスケートまつり」に参加してきました。いつもながら、寒空の下で味わった本市名物「しばれ焼き」は、とても香ばしく格別♪来年もこの季節を楽しみにしたいと思います！（新）

●特集2の記事はいかがだったでしょうか。苫小牧市公式Instagramアカウントを運用して7カ月。たくさんの方に見てもらえるアカウントまで育ちました！これからも公式アカウントから、苫小牧市のあんなところ、こんなところをお届けしていきます！（坪）

●今年のスケートまつりは快晴！マイナス気温で極寒の中、スケートボブスレーのスピードは圧巻で大迫力！ちびっこすべり台もなかなかのスピードで、私も滑ってみたいかったです。大人だけだとダメか…？（笑）撮影した写真はP29とまこまい日記で！（大）

●今年も寒い冬でしたが、冬季オリンピックで活躍した選手の姿に心が沸きました！挑戦と感動のシーンがたくさんあり、これから春を迎えるにあたって動き出す元気と勇気をもらいました。（木）

濃厚ガトーショコラ



樽前山は心の拠り所♡
桜木町 はま さん



♡♡♡
寒い外で食べるジンギスカン
美味しかった～
@ppcyuurii さん
#トマフォト より



♡♡♡
苫小牧の夜景
@yu.kubo.10 さん
#トマフォト より

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

