



## 豚肉の青しそ巻き

調理時間  
約15分

材料  
(2人分)

- 豚バラスライス…200g ● 塩こしょう…適量
- 小麦粉…適量 ● 大葉…10~12枚
- 酒…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1 ● 砂糖…大さじ1/2
- 白ごま…適量

作り方

- ① 豚バラスライスを広げ、塩こしょうで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ② 豚バラスライス1枚に大葉をのせ、手前から巻いていく。
- ③ フライパンを熱し、閉じた部分を下にして焼く。中火で転がしながら全体に焼き色がついたら酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったらしょうゆ、みりん、砂糖を加えて煮からめる。白ごまを振って皿に盛り付けたら完成。



Speedy!



ここが Point!

大葉の裏面を肉側にするとうまく密着しやすく、**ほどけにくく**なります。巻く時にしっかりきつめに巻いていきましょう。チーズやねり梅、アスパラなど季節の野菜をトッピングしてもおいしいです。

## とまこまいギャラリー

ふきのとう

双葉町  
加藤 努さん



ウトナイ湖の春  
~白い雲と飛行機と

白い雲と  
赤い飛行機が  
春を呼んでる  
明野新町  
まもちゃんさん



もふもふシマエナガ

今年は  
出会えるかなあ  
明徳町 松浦 美晴さん



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 シティプロモーション課 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら



## 編集後記

シティプロモーション課

●4月から広報紙を作成する部署が「秘書広報課」から「シティプロモーション課」になりました!これからも市の魅力やお知らせなどを、積極的にお伝えできればと思います。市HP・各種SNS(表紙に二次元コードあり)もぜひご活用ください!(新)

●この春、部署名が新しくなり、執務室は5階から7階へとジャンプアップしました!2階分ですが、気分はなんだか高層階のオフィス。広報担当4年目、新しい窓からの景色を眺めながら『もっと面白い紙面を!』と野望を燃やしています!(坪)

●市民文化ホールが開館しました!開館記念式典とOPEN DAYの撮影で館内を回りましたが、建物はとてもきれいで、カフェや机と椅子のあるスペースもあり、休憩や勉強にも使えそうでした。機会があれば足を運んでみてください!(大)

●今月号から、とまこまい検定のプレゼントがリニューアルします!グッズは検定のオリジナル品です!広報とまこまいの中から答えを探して、二次元コードかほかきでたくさんのご応募お待ちしております!(木)