

簡単! 時短!
レシピ

鶏むね肉の カレースティック



調理時間
約10分

材料
(2人分)

- 鶏むね肉…1枚(300g位)
- 塩こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- ★ すりおろししょうが…小さじ1/2
- すりおろしんにく…小さじ1/2
- カレー粉…小さじ1と1/2
- 片栗粉…大さじ4
- 揚げ油…大さじ4

作り方

- 1 鶏むね肉の皮を取り除き、肉を厚さ1cmくらいの斜めそぎ切りしたものを、1cm角の棒状に切って塩こしょうをする。
- 2 ★の材料をよく混ぜておく。
- 3 ペーパータオルで水気を取った鶏肉をポリ袋に入れて②を入れてよく揉み込み、片栗粉を入れまんべんなくまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、中まで火が通るように③を揚げ焼きする。

Speedy!

ここが Point!
鶏肉をそぎ切りして太さを均一にすることで、味の染み込みが早く揚げ焼き時間も均一になります。

とまこまいギャラリー

編集後記

シティプロモーション課

●今月号から編集を担当することになりました。表紙に写ってて眼鏡をかけています。どれかなと気になった方は、今後、市公式LINEやインスタグラムなどに登場するかもしれないので、まずフォロー、そして、毎日チェックをお願いします!皆さまが読みやすいように、また、興味を引いていただけるよう編集業務に努めてまいります!これからどうぞよろしくお願いいたします!(沼)

●数年前、私も一読者として広報紙の職員募集を眺めていた一人です。当時は自分が作る側になるとは想像もしていませんでしたが、今はこの街の魅力を伝える仕事に誇りを感じています。未来の仲間へ、この一冊が届きますように。(坪)

●シティプロモーション課として、広報担当も再始動しました! 私も広報担当3年目に入りました。これからも、紙面を通して市の魅力や情報をもっと分かりやすくお届けできるように頑張ります!(大)

●外の景色も少しずつ色づき始めて、春の気配を感じられるようになってきましたね。苫小牧市内のいつもの風景や四季を感じられるようなすてきな風景を切り取れたら、ぜひ#トマフォトへ投稿してみませんか?(木)



地上を離れた幻想



樽前山で雲海と出会う
桜木町 はまさん

桜前線北上中!



双葉町 加藤 努さん



柳町喜美代さん

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 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

