



アスパラの混ぜご飯

調理時間
約10分

材料
3人分

- 米…2合(時間外)
- アスパラ…1束
- 魚肉ソーセージ…1本
- サラダ油…小さじ1
- バター…20g
- めんつゆ…小さじ2
- 塩こしょう…少々

作り方

- ① 米2合を炊いておく。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、袴を取り除いたら1.5cmの斜め切りにする。
- ③ 魚肉ソーセージを立て半分に切り厚さ3~5mmの半月切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油とバターを入れ、アスパラと魚肉ソーセージを2~3分炒める。めんつゆを入れざっと炒め塩こしょうする。
- ⑤ ④を炊き上がったご飯に混ぜて出来上がり。

Speedy!

ここが
Point!

ご飯を切るように混ぜるとアスパラの形を崩さず混ぜることができます。

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

● 苫小牧も少しずつ暖かくなってきましたね。皆さまはいかがお過ごしですか? 私は慣れない撮影業務で腰を痛めています…。今月号にもさまざまな催しやイベントを掲載しています。健康に気を付けて皆さまのご参加お待ちしております! (沼)

● ゴールデンウィークは撮影ラッシュでした! スポとまPJオープニングイベントに少年野球大会、緑ヶ丘公園まつりとすべて天気もよいくいい写真が撮れました。広報紙に掲載しきれなかった写真を公式Instagramで公開しています。今後のイベントもInstagramで紹介していきますので、ぜひフォローお願いします! (坪)

● 4月号、5月号のシークレットグッズはInstagramでご確認いただけましたか? 今月号のとまこまい検定のプレゼントはタンブラー! 暑くなってきたので、マイボトルに好きな飲み物を入れて持ち歩くのにもぴったりです。ぜひご応募ください! (大)

● 春は「桜」と「アスパラ」が毎年楽しみです! 今年もアスパラのおいしい季節がやってきましたね。今月の簡単! 時短レシピは、我が家のアスパラを使ったマンネリレシピに加えることができそうです! (木)



GW中はずっと綺麗に咲いて欲しいっ @waku_waku_imamaさん #トマフォトより



レトロな苫小牧 市営バス時代の塗装のバスをいつまでも…、川治町 次止まります 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

