簡単！時短！レシピ

えのきとキムチでもちもちチヂミ



調理時間 約10分

材料（2人分）

- えのき…150g
- 長芋…100g
- 片栗粉…大さじ3
- ごま油…小さじ1
- キムチ…50g
- ピザ用チーズ…30g
- 鶏ガラスープの素…小さじ1と1/2
- ごま油…適量

★
- ポン酢…大さじ2
- ラー油…適量

作り方

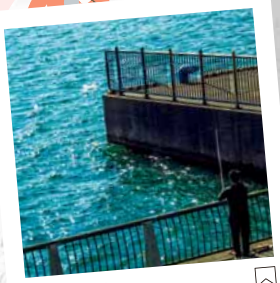
❶えのきの石突きを切り落とし、長さ2〜3センチに切りほぐす。キムチを細かく刻み、長芋はすりおろす。
❷ごま油以外、全ての材料をボールに入れて全体がしんなりしてまとまるまでよく混ぜ合わせる。
❸フライパンにごま油を入れ中火で熱し、❷を入れて厚さを均等にし、弱めの中火で3分半焼く。
❹❸をひっくり返して時々、押さえながら3分半焼く。
❺食べやすい大きさに切って出来上がり。★をつけて食べます。

Speedy!

ここがPoint!

生地がやわらかいため、ひっくり返す時は、**クッキングシートを敷いたお皿**に生地を移し、フライパンをかぶせて返すとうまく返せます。

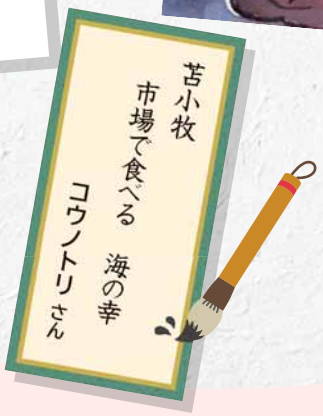
とまこまいギャラリー



果てしなく
@ken_g_0903 さん
#トマフォト より



はい、はんぶんこ
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タイトル（作品名）、④作品コメント（ひとこと）、⑤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

●最近、後輩2人（坪）と（大）から「このカメラおすすめですよ」「このカメラいいじゃないですか？」とカメラ買わないんですかと圧力をかけてきます。この職場に配属になり、今まで全く触れることのなかったカメラの使い方を学んでいるので、きれいな写真で家族との思い出を残すのもありかなと思い始めています。（沼）

●最近、カメラ熱が止まりません。写真だけでなく動画作成にもハマり、撮影した映像を編集する日々。気付けば仕事でもプライベートでも、カメラのことを考えています。そんな影響もあってか、市公式Instagramのリール投稿が増える予感……。苫小牧の魅力を映像でもお届けできるよう、試行錯誤しながら頑張ります！　投稿が増えたら、ぜひ温かい目で見守ってください（笑）。（坪）

●キッズタウンの撮影に行ってきました。薬剤師や美容師など気になる職業体験がたくさんあり、自分なら何を選ぶかな〜と考えながら会場を巡っていました。中でも消防の煙体験が気になりました。前日の花火は大迫力でした！（大）

●秋の夜空に輝いた「とまみん苫小牧百年花火」とてもすてきでしたね！音楽に合わせて、迫力と視界いっぱいの花火の美しさに感動しました！写真や動画はP29と市公式Instagramをご覧ください。（木）