



千歳産そばサラダ

【文京】中村 孝子 なかむら たかこ さん

- 【つくり方】①そばは、ゆでて水洗いし、水気を切る。
 ②大根、ニンジン、キュウリ、大葉、パプリカは、線切りにする。
 ③水菜、カイワレ、水で戻したワカメは、食べやすい長さに切る。
 ④トウモロコシは、沸騰した湯に塩を入れ、5分間ゆでた後、ボールにつかった塩水で粗熱をとり、実をそぎ落とす。
 ⑤ミニトマトは、4等分に切る。
 ⑥器にそばを盛り、切った野菜を彩りよくのせる。
 ⑦ごま油を入れためんつゆをかけてできあがり。

「千歳産の新鮮な野菜をたくさん使っています。色どりが豊かで見た目にも食欲がわきますよ！」



【材料】そば(乾麺、150g～200g) / 水菜(3分の1把) / 大根(10cm) / ニンジン(5cm) / キュウリ(1本) / カイワレ大根(1パック) / トウモロコシ(3分の1本) / ワカメ(少々) / 大葉(10枚) / ミニトマト(4個) / パプリカ(4分の1個) / ごま油(適量) / めんつゆ(昆布茶5g、かつおだし5g、水350cc、みりん100cc、しょうゆ100ccを混ぜあわせ、熱し冷ました状態)
 ※めんつゆは市販のものでも良い。
 ※季節によって旬の野菜を使ったり、温野菜にしても良い。



おりうち だいすけ 先生は、こんな先生です！
折内 大輔



折内先生はバスケットボールとスルメが大好きな先生です。休み時間はみんなと一緒に遊んでくれて悩み事も聞いてくれます。そんな先生も怒るときはし、かり怒りますが、授業では笑いを入れながら分かるまで教えてくれます。折内先生はクラスの人気者です。

作文を書いてくれた
 まつざき としき
松崎 稔樹
 さん

人のラッキ

《総人口》

93,510人(-73)

男性 47,732人(-32)

女性 45,778人(-41)

《世帯》44,331世帯(-14)

《外国人登録者》358人(+4)

()内は、前月との比較です。

8・1

現在

広報ちとせからのお願い

広報ちとせは毎月10日まで、市民カレンダーは毎月1日までに、町内会などへの加入にかかわらずすべての家庭に配布しています。広報が届かないときは、広報広聴課までお知らせください。

広報広聴課広報係
 ☎(24)0104