

「卒業写真」 No. 132



【つくり方】
《ファヒータ》

①とりのむね肉をひと口サイズに、タマネギ、ピーマン、パプリカをせん切りにする。②①の具材を混ぜ、チリパウダー、ライム（しぼり汁）、ウスターソース、塩、ガーリックパウダー、タコスパウダーを加えかき混ぜてから、冷蔵庫で15分以上寝かす。③②をオリーブオイルを入れたフライパンで中火で肉に色がつく程度まで焼いてできあがり。※トルティーヤを電子レンジで1分温めて③の具材を巻いて食べます。

《グアカモーレ》

①タマネギとトマトはみじん切りにし、アボカドは皮をむいてつぶす。②①に塩とライムのしぼり汁を加えよくかき混ぜてできあがり。

わが家の オススメ 料理

ファヒータとグアカモーレ（メキシコ料理）

【栄町】アリソン・ユー□ さん

【材料】（4人分）
《ファヒータ》○とりのむね肉（500グラム）○タマネギ（1個）○ピーマン（小3個）○パプリカ（赤1個）○ライム（1/2個）○トルティーヤ（8枚）○ウスターソース（45グラム）○チリパウダー（5グラム）○塩・ガーリックパウダー・オリーブオイル・タコスパウダー（適量）
《グアカモーレ》○タマネギ（1/8個）○アボカド（2個）○トマト（1/2個）○ライム（1/8個、レモンでもよい）○塩（適量）



「メキシコでは一般的な家庭料理です。グアカモーレはファヒータに入れて食べてもおいしいですよ！」



さかい ひろみつ
坂井 宏充 先生は、
こんな先生です！



ほくのクラスの先生は、スポーツがとくいでスポーツならなんでもできるすごい先生です。たまには、馬のガブリものやリーゼントのガブリものをかぶって不だけています。時にはおもしろいことあるけどやさしいので、ほくは、このクラスが大好きです。



人のラッキ

《総人口》
94,344人（-41）
男性 48,012人（-35）
女性 46,332人（-6）
《世帯》44,974世帯（-22）
《外国人登録者》360人（-4）
（ ）内は、前月との比較です。

3・1
現在

放射線の測定結果

空間 0.030 マイクログレイ/時間
道の駅サーモンパーク千歳 2/28測定
→測定結果は平常の値です。
（詳細は道のホームページ参照）
環境課環境保全係 ☎(24)0594

浄水 (不検出) ベクレル/キログラム
蘭越浄水場・上長都配水池 2/7測定
→水道水は安心して利用できます。
水道局施設管理課運転技術係 ☎(24)3284

