



旬の野菜を変えると1年中楽しめます。ホワイトソースは多めに作り小分けして冷凍しておくとお便利です。

【つくり方】

①鶏肉(ベーコン)は約2cm角に切る。カリフラワーは小房に分け堅めにゆでる。ズッキーニは縦に4等分し1cm幅に切る。きのこは洗わないで適当な大きさに切っておく。えだまめはゆでて、さやから出しておく。ミニトマトはへたをとる。②フライパンを熱し、サラダ油を入れ鶏肉(ベーコン)を炒めてからミニトマトとえだまめ以外の野菜をざっと炒め、塩コショウしてグラタン皿に入れる。③ホワイトソースは、深手のフライパンにバターでみじん切りした玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて、さらに炒める。次に冷たい牛乳を入れて混ぜながら沸騰させる。沸騰後3分混ぜながら煮る。火を止め生クリームを入れる。④②にホワイトソースを入れ、ミニトマトをのせ、ピザ用チーズをちらし、オーブンで250℃位で焼き目がつくまで17分位焼いて(オーブントースターの場合10分位)できあがり。

わが家の オススメ 料理

旬野菜 ごろごろグラタン

【高台】 こばやし 小林 じゅんこ 純子 さん

【材料】

☆グラタン

- 鶏肉かベーコン 50g
- カリフラワー 1/4 個
- ミニトマト 10 個
- えだまめ 50g
- ズッキーニ 小 1本
- きのこ類 100g
- サラダ油 大さじ 1/2
- 塩コショウ 適量
- ピザ用チーズ 適量

☆ホワイトソース

- 玉ねぎ 1/2 個(みじん切り)
- バター 25g
- 小麦粉 25g
- 牛乳 400ml
- 生クリーム 100ml



はやさか こうへい
早坂 光平 先生は、
こんな先生です！

早坂先生は、スポーツ万能でかっこいい先生です。富士山に登ったすごい先生です。勉強も真剣に教えてください。おこると怖いけど笑うと、とても明るいです。楽しいことは、遊びの鬼ゴッコです。みんなはワークーにげます。そんな担任の先生です。



作文を書いてくれた
おりはし みちや
折橋 迪弥
さん

人のラッキ

《総人口》

94,220人 (-23)

男性 47,874人 (-28)

女性 46,346人 (+5)

《世帯》45,166世帯 (-30)

《外国人登録者》371人 (±0)

()内は、前月との比較です。

7-1

現在

放射線の測定結果

空間 **0.056** マイクログレイ/時間

道の駅サーモンパーク千歳 6/29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 6/7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

