

「今年の恵方はどちらでした？」No.143



## 人のうごき

《総人口》

94,915人 (-1)

男性 48,254人 (-9)

女性 46,661人 (+8)

《世帯》45,617世帯 (-6)

( )内は、前月との比較です。

2・1

現在

## 放射線の測定結果

空間 **0.032** マイクログレイ/時間

道の駅サーモンパーク千歳 1/22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 1/8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



## わが家の オススメ 料理

千歳産の卵を使った新しいご当地グルメ  
「ちとせ丼」グランプリ 一般部門 入賞

「鶏肉・卵・野菜など、駒里産の材料にこだわったレシピです。卵を産んだ鶏の肉は、噛めば噛むほど味わいがあって美味しいですよ。」

### 【つくり方】

- ①鶏もも肉を皮と肉に分け、鶏皮は1センチメートルの幅で細長く切り、鶏肉は細切れにする。
- ②鶏皮に塩・こしょうをふり、片栗粉と小麦粉を半々にあわせたものに混ぜる。170℃～180℃のサラダ油で、こんがりきつね色に揚げる。同じ油でスライスしたニンニクの半分を揚げる。
- ③細切れの鶏肉とスライスしたニンニクの半分を熱したフライパンでバターと炒め、塩・こしょうをふる。
- ④米、みじん切りにしたタマネギ・ニンジン・ニンニク、そばつゆ、③の材料を炊飯器で硬めに炊く。
- ⑤ご飯が炊けたら②で揚げたニンニクを混ぜてどんぶりに盛り、揚げた鶏皮・大葉・大根おろし・温泉卵の順に乗せ、みじん切りにした大葉を飾りつけて完成。

## カリカリチキン ガーリック温玉丼

たけいし  
【駒里】 武石 いづみ さん

### 【材料】4人分

- 鶏もも肉 (200グラム)
- ※卵を産んだ鶏の肉 (駒里の道央養鶏農業協同組合 ☎(26)6304 で販売) を使うとよりうまみが増します。
- 米 (3合)
- ニンニク (2片…1片はスライスし、1片はみじん切りにする)
- タマネギ (2分の1)
- ニンジン (3分の1)
- 温泉卵 (4個)
- ※鍋で沸騰させた湯を火からおろして、常温の生卵を9分ほど入れて置いておく。
- 大葉 (6枚…2枚はみじん切りにする)
- 大根 (適量…大根おろしにする)
- 片栗粉・小麦粉・サラダ油 (適量)
- 塩・こしょう (少々)
- バター (1片)
- そばつゆ (540cc)



すぎもと ちほ  
**杉本 千穂** 先生は、こんな先生です！

杉本先生は、私の自慢の先生です。先生はいつも笑顔で、みんなと遊んでくれます。授業ではわかりやすく教えてくれます。また、雨の日にしてもらえるっておきのごわい話をみんな楽しみしています。そんな先生と5年2組のみんなが私は大好きです。



作文を書いたくれた  
にしむら みさき  
**西村 美咲**  
さん