

「ホワイトデーは想いを込めて」No.144



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
ちとせスクランブル玉丼

新しい千歳の特産品開発 千歳ブランド研究会
と事務局(千歳観光連盟)の 木下 夕香 さん
に取り組んでいる

【材料】4人分

- チキンライス**…鶏もも肉(200グラム)、たまねぎ(2分の1)、塩・コショウ(少々)、サラダ油(少々)、ケチャップ(150cc)、ご飯(3合分)
- スクランブルエッグ**…卵(8個)、牛乳(大さじ8)、塩(小さじ2分の1)、バター(大さじ2)
- ポテトサラダ**…じゃがいも(3個)、にんじん(4分の1)、きゅうり(4分の1)、マヨネーズ(大さじ3)、塩・コショウ(少々)、砂糖(大さじ2、小さじ1)
- トッピング・盛りつけ**…マヨネーズ(大さじ8)、青汁の粉(少々)、トマト(1個)、レタス(4分の1)、ベーコン(100グラム)

【つくり方】

- チキンライス**…①フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏もも肉とみじん切りにしたたまねぎを塩・コショウで炒める(少し濃いめの味付けに)。
②さっと火が通ったら具をフライパンの脇に寄せる。空いたスペースにケチャップを入れ、弱~中火で混ぜながら水分をとばす。ケチャップの量が半分以下になったら具と混ぜる。
③温かいご飯を加えて、木べらで切るように混ぜて炒める。
スクランブルエッグ…④泡立てた卵に牛乳を加えて混ぜる。
⑤中火で熱したフライパンにバターを溶かし、塩をまんべんなくふりかけてから卵を流し入れる。15~20秒後に木べらで底の方からかえすように柔らかくほぐしながら全体に少しずつ熱を通す。余熱で火が通るため「少し生かな?」というときに火からおろす。
ポテトサラダ…⑥ゆでたじゃがいもとにんじん(じゃがいもは一口大に切り砂糖(大さじ2)を入れてゆでる)をつぶし、マヨネーズ・塩・コショウ・砂糖(小さじ1)と混ぜる。冷めたらきゅうり(輪切りにして塩を振り、しばらくおいて水気をしぼっておく)を混ぜる。
トッピング・盛りつけ…⑦マヨネーズ(大さじ4)と青汁の粉を混ぜる。
⑧マヨネーズ(大さじ4)と湯おきしてつぶしたトマトを混ぜる。
⑨丼にチキンライス、千切りにしたレタス、スクランブルエッグの順に、2回繰り返して重ねる。
⑩上にポテトサラダを丸く乗せ、4cmの幅に切って炒めたベーコンをポテトサラダの周りに置き、⑦と⑧を細くしぼってかける。
⑪みじん切りにしたレタスとトマトを乗せて完成。



人のうごき

《総人口》
94,844人 (-71)
男性 48,210人 (-44)
女性 46,634人 (-27)
《世帯》45,599世帯 (-18)
()内は、前月との比較です。

3・1 現在

広報ちとせからのお願い

広報ちとせについて、ご意見をお寄せください! 「もっとまちの話題を載せて」、「子育て情報を充実して」といった意見を今後の紙面づくりに活かしますので、ご協力ください。

広報広聴課広報係
☎(24)0104



まつばら やよい
松原 弥生 先生は、こんな先生です!

松原弥生先生は、やさしい先生です。でも、ときどきおこる時は、びっくりするほど、こわい先生です。休み時間に、あそんでくれる時は、とてもたのしい時間です。先生とすごした、2年間は、わすれることのない思い出になりました。先生今まで、ありがとうございました!



作文を書いてくれた
すずき
鈴木 さくら
さん