

# 広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL011-33-72-3145 FAX011-33-74-5581  
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【Eメール】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp  
 印刷・製本／株式会社アイブレード

おごい染こい  
 朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ  
**朝から楽チーン♪ 満腹レシピ**  
 今回は、平岡英梨奈さんの電子レンジを活用した、カルシウムたっぷりの「石狩風三色丼」。忙しい朝にぴったりの栄養満点レシピです。



▶写真の朝ごはんメニュー／石狩風三色丼、野菜たっぷりコンソメスープ、ノンオイルのきんぴらごぼう、豆缶を使ったツナサラダ

### 作り方

- ① 焼いた塩サケの身をほぐし、そばる状にする
- ② 耐熱容器に卵を溶きほぐし、Aを入れ混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。一度取り出し、泡立て器でよくかき混ぜる。これを2回繰り返す(加熱時間は40秒、30秒の順)
- ③ ホウレン草を3cmに切り、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで2分加熱した後、冷水にさらし、水気を切る。これに溶かしバターと塩こしょう(分量外)を加える
- ④ ①②③をご飯に乗せ、刻みのを散らして完成

### 材 料 (2人分)

- 塩サケ……………小1切れ
- 卵……………2個
- ホウレン草……………½束
- バター……………5g
- ご飯……………2膳分
- 刻みのり……………適量
- 砂糖……………6g
- A ● 塩……………0.2g
- スキムミルク……………5g

この広告は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インキを使用した印刷機を使用しています。

まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください!

ERI's 使いやすいしかりネットテレビ  
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 6 Ishikari Platto Radio~カリプラ!  
 80.4 FM HOKKAIDO 毎週火曜12:30~12:55

81.3MHz FMあいらじ  
 毎週金曜17:15~17:45