

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/ki/ 【Eメール】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp
 【印刷・製本】株式会社アイワード

おいしい楽々
 朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ

ほっこり石狩朝ごはん

今回ご紹介するのは、桜谷朋香さんの石狩でとれる食材を多く使い、体の中から温まる、少しとろみをついたスープ。桜谷さんはこれにカボチャのサンドイッチ、洋風ナムル、果物（キウイフルーツ）を並べて彩り良くし、朝から食べようと思えるような工夫をしていました。



写真の朝ごはんメニュー／石狩ミルクスープ、明太かぼちゃサンド

作り方

- ① サケ、ジャガイモ、玉ネギを薄切りに、キャベツは短冊切りにする
- ② 鍋に水とコンソメ、ジャガイモを入れ火にかけて、煮立ったら玉ネギとサケを入れ、ジャガイモが軟らかくなるまで煮る
- ③ ②に牛乳とキャベツを加え、キャベツがしんなりしたら塩コショウで味を調え、ひと煮立ちさせる
- ④ 片栗粉を水で溶いて回し入れ、とろみをつけ、器に盛る

材 料 (2人分)

- 生サケ……………小1切れ
- ジャガイモ……………小1個
- 玉ネギ……………1/2個
- キャベツ……………70g
- 水……………300cc
- 固形コンソメ……………2個
- 牛乳……………200cc
- 塩コショウ……………少々
- 片栗粉……………小さじ1強

この広報は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用した環境配慮型を行っています。

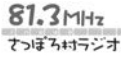


まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください!

ERIS 石狩市インターネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>



Ishikari Platto Radio〜カリブラ!
 毎週火曜12:30〜12:55



FMあいらじ
 毎週金曜17:15〜17:45