

カンタンにできちゃう
メニューも紹介!

わたしもコックさん 158

TODAY'S MENU

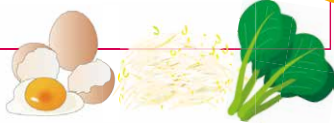
中華風味ソテー

野菜もしっかりとれる栄養満点レシピです! 豚肉の代わりに、鶏肉やツナにしてもおいしくできます。

ingredients

材料 (4人分) ※分量は目安です

卵	2 個	塩	少々
油	少々	こしょう	少々
豚バラ肉	100 g	中華だし	小さじ 2
もやし	1 袋	ごま油	少々
小松菜	1 株		



もやしのシャキシャキ感を残すために、火は強火にし短時間で仕上げましょう。

今月の
コックさんは

平成30年度応募献立
小牧中学校 上田 唯月さん

※学校給食用にアレンジしました。

HOW TO MAKE
作り方

- 1 フライパンを熱し、油を入れてなじませる。溶き卵を流し入れ、ほぐしながら軽く炒め、皿にとりだす。
- 2 ごま油を入れ、豚バラ肉を色が変わるまで炒め、もやしを加える。
- 3 幅 3 cm くらいに切った小松菜を加えたら、塩、こしょう、中華だしで調味する。
- 4 ①の炒り卵を混ぜ、軽く炒めたら出来上がり。

問合せ 学校給食課 (北部学校給食センター) (☎ 41 - 3251)

広報こまき

クイズ

クイズ正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

今月のプレゼント (10 名様)

ドライレコーダー マグネットステッカー



市民安全課で順次
配布開始予定!

※ 1 人 1 枚です
※ デザインは選べません

広報クイズ

Q. 4 月 1 日から何の穴開けが
不要になるでしょう?

A. ○○○○缶類



応募方法

○○に入る言葉を記入し、郵便番号、住所、氏名、電話番号を書いて下記の方法でご応募ください。

<はがき>

〒 485 - 8650 住所不要
広報広聴課「広報クイズ」係

4/10(金)締切

<メール>

kohokocho@city.komaki.lg.jp
件名→「広報クイズ係」



スマホから
QR コードで
簡単に応募で
きます。

