

カンタンにできちゃう  
メニューを紹介!



# わたしもコックさん

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		

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。

今月の  
コックさんは

平成30年度応募立  
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。

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。

問合先 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。

### 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



### 今月のプレゼント (10名様)

### ドライブレコーダー マグネットステッカー



ドライブレコーダー  
●REC作動中  
小牧市・小牧警察署



※ 1人1枚です  
※デザインは選べません

市民安全課で順次  
配布開始予定!

### 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。

