



新明町 佐々木 順子さん



宮前町 山本 朋子さん



双葉町 加藤 努さん

Recipe



サツマイモとツナのサラダ

サツマイモの優しい甘みと、ツナのうま味がいい!

～北海道産の食材～

サツマイモといえば、関東や九州地方をイメージされがちですが、北海道でも栽培が可能です。特に道央・道南地域では安定して栽培ができます。道産のサツマイモは気候の特性上、しっとりとした食感で甘味が強いといわれています。



🕒 調理時間 15分

作り方

- ① サツマイモは洗って皮ごと2cm角にカットし水にさらす。玉ネギはみじん切りにしてキッチンペーパーの上に広げておく。
- ② ①のサツマイモの水気を切って電子レンジで5分加熱後、熱いうちに粗くつぶしておく。
- ③ ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルト、粉チーズ、顆粒コンソメ、コショウを入れて混ぜ、サツマイモ、玉ネギ、軽く油を切ったツナ缶を加えて和える。細かくちぎったバジルを加えて器に盛り、完成。

材料(4人分)

- サツマイモ…200g(小1本) ● 玉ネギ…1/4個 ● ツナ缶…1缶
- バジルの葉…3～4枚 ● マヨネーズ…大さじ2
- プレーンヨーグルト…大さじ1 ● 粉チーズ…小さじ1
- 顆粒コンソメ…小さじ1 ● コショウ…適量

広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!



募集項目 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可



↑詳細はこちらをチェック!

今月の編集後記 秘書広報課

● 港まつりの成果により、金魚が数匹わが家にやって来ました!急ぎよ立ち上げた水槽で元気に泳いでいます。予想どおり、餌やりは子ども、掃除や水替えは私という分担に(^^;) (新)

● 氷上の格闘技ともいわれるアイスホッケー。今年も高校生たちによる熱い戦いが繰り広げられました!広報担当一同が、必死にパックを追い掛けながら撮影した写真をP28に掲載していますので、ぜひご覧ください! (池)

● とまこまい検定でプレゼントしているTシャツのデザインが初公開となりました!胸元に印刷されたとまこまがアクセントになりとてもかわいいです!私も欲しい～!!(笑)(鈴)

● 9月1日は防災の日。家族で防災マップや避難所の確認をしました。備蓄品の飲料水や食料品を点検すると、賞味期限があと少しだったり、飲料水が足りなかったり。忘れないうちに補充しなくては…(石)

人口と世帯(7月末)

- 総数 ▶ 168,802人 (対前月比: 55人減)
男性 ▶ 82,749人
女性 ▶ 86,053人
世帯数 ▶ 90,978世帯

ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日～7月31日)

発生件数	217件 (前年比7件減)
死者	1人 (前年比3人減)
傷者	257人 (前年比7人増)