

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になります。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitosemonokai

食 そろえやすい材料で、お客さまが来る日や特別な日のごはんにも。

簡単ロールキャベツ



★材料【4人分】

- ・キャベツ 8枚
- ・豚ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・塩(肉だね用) 小さじ1/2
- ・塩(煮込み用) 小さじ1
- ※煮込み用は味を見て調整
- ・こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ3
- ・水 ... 具材を入れた鍋がひたるくらい

★作り方

- ①キャベツの葉を一枚ずつ剥がし、芯を切る。鍋に湯を沸かしキャベツの葉がくったりするまでゆでる。芯と玉ねぎは粗く刻む。
- ②ボウルに肉、塩、ケチャップ、パン粉、こしょう、キャベツの芯、玉ねぎを入れて混ぜる。
- ③②を8等分にし、キャベツの葉で巻き、巻き終わりを下にして鍋に並べる。(巻いたキャベツが隙間のないようにする大ききの鍋)
- ④③に塩、ひたひたに水を入れてふたをし、中火でひと煮立ちさせて10分ほど煮込んでできあがり。

かんたん混ぜずし



★材料【2~3人分】

- 酢飯
 - ・温かいご飯 400g
 - ・塩 4g
 - ・砂糖 12g
 - ・酢 40cc
- 錦糸卵
 - ・卵 1個
 - ・塩 ふたつまみ
 - ・砂糖 小さじ1/2
- 具
 - ・芽ひじき 30g(戻したもの)
 - ・ちくわ 2本
 - ・にんじん 1/3本
 - ・いんげん 3本
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・醤油・みりん 各小さじ2
 - ・金時豆の甘煮(市販) 100g
 - ・白ごま ... 大さじ1~(お好みで)

★作り方

- ①乾燥ひじきと水をボウルに入れて戻す。
- ②ご飯が温かいうちにボウルに入れ、塩、砂糖、酢の順に入れて混ぜる。
- ③人参は2cmの長さに細切り、ちくわは輪切りにする。いんげんは塩ゆでして、斜め切りにする。
- ④フライパンにごま油、ひじき、ちくわ、にんじんを入れ中火で炒め、醤油とみりんを加えてさらに炒める。水分がなくなったら火を止める。
- ⑤卵と調味料を混ぜる。卵焼き器に油をひき、薄く焼き、細切りにする。
- ⑥冷ました酢飯に炒めた混ぜずしの具材、金時豆、いんげん、白ごまを入れ、ざっくり混ぜる。
- ⑦器に盛り、⑤の錦糸卵を飾る。



先週号「まちがい探し」の答え **一切クレームはお受けできません。**

姓名判断

手相

●張り紙 小指の長さ ●張り紙 生命線の長さ ●占い師 ひげ ●占い師 袖 ●中央女性 手 ●手相の布 下線の数 ●右女性 ベンダント ●右女性 胸

生活情報紙 ちゃんと

仕分け・梱包・配布

体を動かし、元気に働きたい方にピッタリ!

一週間の主な流れ

月	折込チラシの仕分けや	一週間の主な流れ	30代~60代が和気あいあい楽しく活やく中!
火	チラシの荷受け	木	ちゃんと配布
水	チラシの折込、梱包	金	300件程度で、配布地域はその都度変わります。

期 間▶雇用期間の定めなし
 仕 事▶チラシの荷受け、折込み、梱包、ちゃんとの配布、ほか
 ※配布のお仕事は、業務委託となります。
 時 間▶月・火・水曜日/9:00~17:00の間
 ※休憩45分
 ※作業内容によって変動有、応相談
 木:金曜日/1地域、2h程度~

給 与▶月・火・水/時給1,100円
 報 酬▶木・金/1部配布24ページで10.5円~(4ページごとに1円アップ)、チラシ折込手当1枚につき0.8円以上
 勤 務▶週4~5日 ※応相談
 資 格▶車通勤できる方
 待 遇▶交通費規定支給、敷地内禁煙
 ※委細面談にて

株式会社メディアコム
 〒066-0073 千歳市北斗4丁目13-20
 まずはお気軽にお電話ください。担当 平野
 0123-27-0911

選ぶメイン×ストロベリースイーツ!

Strawberry Palette

スイーツ&ランチ
ストロベリーパレット

期間/平日限定 2026.3.2mon. > 3.31tue.
 時間/11:30a.m.~2:30p.m.
 料金/¥2,800(税込)

来店時に『ちゃんとを見た』で、あの「千歳なまらソフトクリーム」(400円相当)をプレゼント

ひと足早い春、はじまる。

スイーツ&ランチbuffet
い・ち・ご
The Strawberry

期間/土日祝限定 2026.3.1sun. > 3.29sun.
 時間/11:30a.m.~2:30p.m.
 料金/大人¥3,200(税込) 小学生¥1,600(税込)
 幼児(3歳以上の未就学児)¥600(税込)

3月17日(火)より「ちとせ市民応援商品券2026」をご利用いただけます!

とんかつ玉藤

TONKATSU TAMAFUJI

寒い日に沁みる
熟成の旨み、揚げたての感動

昭和27年創業、札幌発の老舗が届ける“熟成とんかつ”低温で35日間熟成させた旨味あふれる極上肉を、毎朝挽く生パン粉と40Lのたっぷり油でカラッと揚げる。60cmの銅鍋で一気に仕上げられるサクサク衣と、溢れる肉汁。職人の技と情熱が生む、とんかつの最高峰をご堪能ください。

とんかつ玉藤 千歳店
 TEL 0123-68-1010
 千歳市錦町3丁目5-4

営業/11:00~21:00 (LO20:45)
 休/なし P/あり

本券は印刷してもご利用できません

とんかつ玉藤 (千歳店限定クーポン)
 店内飲食・お持ち帰り
お会計より
20%OFF

※有効期限:令和8年3月31日(火)まで
 ※本券1枚で1組まで
 ※他サービス券・金券との併用不可