

# 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「婦人之友」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れます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078)まで。

Instagramアカウント @chitosetomonokai

食 みんなで作ろう 冬休みのおやつ

## バナナケーキ

★材料【パウンド型(18cm×9cm×6cm)1本分】

- ・バナナ ..... 2本
- ・卵 ..... 1個
- ・きび砂糖 ..... 50g
- ・牛乳 ..... 大さじ1
- ・サラダ油 ..... 1/4カップ
- Ⓐ 強力粉 ..... 150g
- ・ベーキングパウダー ..... 小さじ1

家にあるもので手軽に作れるバナナケーキ。  
バナナの甘さを味わえます♡



### ★作り方

- ①ボウルにバナナを入れ、泡だて器で荒くつぶす。
- ②卵を割り入れ混ぜ合わせ、きび砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③Ⓐをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜたら型に入れる。型を台に2~3回軽く落として空気を抜き表面をととのえる。
- ④180℃にオーブンを温め約40分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がついてこなければ取り出して網にのせ粗熱が取れたら型から外して冷ます。

## ジャガイモのお焼き

★材料(直径約10cm、5~6枚分)

- ・ジャガイモ ..... 2個
- ・ピーマン ..... 1個
- ・ニンジン ..... 1/4本
- ・ベーコン ..... 1枚
- ・塩 ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 適量

材料は家にあるものでアレンジしてみてもいいかも^ ^

すりおろしたじゃがいもで作るおやつ。  
昼食や軽食にもおすすめです。



### ★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。



門松

新年に家を訪れる年神様を迎えるための目印。常緑の松は「永遠の命」や「長寿」、まっすぐに伸びる竹は「生命力」「繁栄」、梅(または南天など)は新春に咲くことから、縁起の良い植物が使われ、健康や豊作、家族の幸運を願う意味が込められている。

**新賀年**

■新築工事 増改築工事 各種リフォーム  
**(有)田岸建設**  
千歳市末広5丁目1-11 TEL.0123-22-6926

**年頭にあたり 平素のご厚情を深謝し皆様のご清栄とご多幸を心よりお祈り申し上げます  
令和八年 元旦  
年始は、1月5日(月)より営業いたします。**

**CENTURY 21**  
アイワ不動産  
千歳市東郊1丁目5-3 0123-23-3959  
セントラル21の加盟店は、すべて独立・自営です。

**あけまして  
おめでとうございます**

**幼青葉**  
学校法人 千歳青葉学園  
**あおばようちえん**



明るく平和な一年でありますよう  
お祈り申し上げます。  
本年もよろしくお願ひ申し上げます。  
《本年度は1/6(火)より営業致します》



千歳市東雲町5丁目45番地1 休業日/毎週水曜日 営業時間/9:30~18:30  
北海道知事免許石狩(4)第7684号 HPはこちら イエステーション千歳 検索

**千歳の  
不動産売買専門  
『売りタイ』・『買いタイ』は  
『イエステーション』にお任せ!!  
査定無料**

ご売却についての小さな疑問や、  
今すぐではないお話でも丁寧に  
ご対応させていただきます♪

千歳の不動産 売りタイ 買いタイ専門!!

**TEL.0123-22-3334**

**Happy  
New Year 2026**

石油給湯器・石油暖房機  
エアコン・エコジョーズ・換気工事  
配管施工のことなら



**茂野設備 株式会社**

**TEL 0123-25-9002**  
営業時間8:30~17:30 定休日/日・祝  
千歳市自由ヶ丘4-9-1

**2026  
HAPPY NEW YEAR**

**EMINEL**  
北ガスのエミネルギー・マネジメントシステム【エミネル】



**ちゃんと**

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「婦人之友」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れます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078)まで。

Instagramアカウント @chitosetomonokai

★作り方

- ①ボウルにバナナを入れ、泡だて器で荒くつぶす。
- ②卵を割り入れ混ぜ合わせ、きび砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③Ⓐをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜたら型に入れる。型を台に2~3回軽く落として空気を抜き表面をととのえる。
- ④180℃にオーブンを温め約40分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がついてこなければ取り出して網にのせ粗熱が取れたら型から外して冷ます。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ボウルにバナナを入れ、泡だて器で荒くつぶす。
- ②卵を割り入れ混ぜ合わせ、きび砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③Ⓐをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜたら型に入れる。型を台に2~3回軽く落として空気を抜き表面をととのえる。
- ④180℃にオーブンを温め約40分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がついてこなければ取り出して網にのせ粗熱が取れたら型から外して冷ます。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし、ピーマンはたて半分に切り種をとり、横に細切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて塩を振り具が全体に均等になるようよく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を大きめのスプーンなどで食べやすい大きさに形を整えて、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、片面も焼き色がつくまでカリッと焼けたら出来上がり。

★作り方

- ①ジャガイモは皮をむき水にさらす。その後すりおろし、ザルに上げて水気をきる。
- ②ニンジンは長さ2~3cmのせん切りにし