



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

やいた☆クッキング GOOD

～しいたけバーグ～



【1枚分】熱量 401kcal 塩分 3g

材料 (2人分)

- ・しいたけ……………4枚
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・合い挽き肉……………200g
- ・卵……………1/2個
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………適量
- ・油……………適量
- カクテルソース
 - ・赤ワイン……………大さじ4
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・ウスターソース…大さじ2
 - ・バター……………10g

作り方

- ①たまねぎ、しいたけの茎をみじん切りにし、炒める。
- ②ひき肉に①を入れて混ぜ、塩、こしょうで下味をつけ、卵を入れてよくこねる。
- ③②のひき肉を4等分し、しいたけのカサに隙間がないように詰める。
- ④熱したフライパンに油を入れ、3を肉の面から焼く。蓋をして中火で7～8分焼く。肉の面が焼けたらしいたけの面を2分くらい焼き、皿に取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに赤ワインを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ケチャップ、ウスターソースを入れ混ぜる。
- ⑦最後にバターを入れなじませ、しいたけバーグにかければ、できあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

土色の田んぼに緑色の苗が風にそよいでいる風景をのんびりと眺めることができる。ああ～田舎に住んでいて良かったと、改めて思う瞬間です。田んぼの水面に映る“逆さ高原山”も、この時期ならではの。当たり前風景に実は魅力が詰まっていたりします。(奏)

4月に誕生日を迎え、また1つ歳を重ねました。1年なんてあっという間だなと、誕生日が過ぎる度に実感します。記念すべき30歳を迎えた今年、「したい」と思ったことを「したい」で終わらせず、「できた」にできるようにしていくことが目標です。(凜)

新緑がまぶしい季節となりました。新緑を見て楽しむだけでも気分をリフレッシュできますが、新緑の木々と同じ空気を吸うだけで、元気が体に取り込まれていくような気がします。さわやかな新緑の中でゆったりとハイキングを楽しみたいものです。(双)

4月より秘書広報課に配属になりましたコ口助です。職場の環境も変わり、頭の整理が追いつかない毎日。5月は運動をするのにとっても良い季節なので、頭の整理をしながら、年度末・年度初めで緩んだダルダルな体を引き締め直そうと思っています。(コ口助)

募集 山の駅たかはら・ハイキング参加者

①家族でのんびりハイキング！
日時／5月13日(土)
9:00 山の駅集合・出発
15:00 解散予定
定員／40人 *先着順
参加費／大人 2,100円
中学生以下 1,000円
内容／
大間々展望台～ミツモチ山山頂を往復



②健脚向け！大入道トレッキング！
日時／5月28日(日)
9:00 山の駅集合・出発
15:45 解散予定
定員／40人 *先着順
参加費／大人 2,100円
内容／
山の駅～大入道～剣ヶ峰～
八海山～大間々台～山の駅



①・②共通
持ち物／
お弁当、帽子、タオル、着替え、歩きやすい運動靴等、リュック(またはザック)、飲み物、雨具、カメラ(②のみ、行動食も持参)
送迎バスについて／
山の駅たかはらまで、無料送迎バスを運行します。
8:00 矢板駅西口発
8:10 矢板市役所発
8:30 城の湯発
※イベント終了後、各出発地までお送りします。

申込方法／
開催の前日までに電話でお申し込みください。その際、参加者全員の名前、代表者の電話番号、送迎バス利用の有無をお知らせください。
そのほか／
天候により、ツアー内容が変更、中止になる可能性があります。
申込・問い合わせ／
山の駅たかはら ☎(43)1515
*営業時間 9:00～16:00