



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

やいた☆クッキング GOOD
～大根の炊き込みごはん～



【1人分】 エネルギー 196.9kcal 食塩相当量 0.28g

材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・大根 50g
- ・しめじ 1/4パック
- ・鶏肉 35g
- ・桜えび 5g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・人参 10g
- ・大葉 2枚
- ・大根の葉 15g
- [調味液]
- ・出汁 400ml
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2

作り方

- ①米をといでザルに上げ、水を切っておく。
- ②大根・人参・油揚げを短冊切りにし、しめじ・鶏肉を一口大に切る。
- ③調味液で火が軽く通るまで煮る。
- ④炊飯器に米と②③、桜えびを入れて炊く。
- ⑤炊き上がりに細かく切った大根の葉と大葉を散らしてできあがり。

《編集後記》 いいあんぽいだわ～

近年まれに見る暖冬が話題となっていますが、寒がりの私にとってはありがたい話です。しかし、大好きな高原山のスノーシューハイキングができなかったり、スキーに行けなかったりと、困ることも少々。うまく言えないのですが、やはり冬は冬らしくあって欲しいです。(虎之助)

「年齢を重ねるごとに涙もろくなる」とよく言いますが、最近それを実感しています…特に高校生が部活で頑張ってる様子に弱いようで、頑張っていたり、悔しそうな高校生たちを見ると、部活中心であった自分の学生時代を思い出すのか、ウルウルきてしまいます。(凜)

19日は、二十四節気の「雨水」です。それまでは雪になるような天気でも、この頃から雪は降らず、雨になる季節なのだそうですが、数年前には2月に大雪が降り、市内でも春菊やいちご等の農業用ハウスが被害を受けました。それでも、県南では梅が咲き始める頃でもあり、春まともうすぐの季節です。(元3の2)

ロードバイクを乗り始めて早四カ月。サイクリングにも行かず、通勤や自宅周辺でしか乗らない日々。こんな日々を変えようと、「今年は、いろんな場所へ行くぞ!」と一念発起したものの、どこに行こうかとあれこれと迷う今日この頃です。(伊達男)

第17回ともなり文芸祭り大賞作品が決定しました

今年で17回目を迎えるともなり文芸祭りの受賞作品が決定しました。

今年は、県内(短歌一般のみ全国)から短歌、俳句、川柳、詩の4種目に、大会史上最多となる合計8,753作品の応募がありました。大賞受賞作品については下記の通りです。

市ホームページにも大賞作品を掲載しますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ/生涯学習課 ☎ (43) 6218
HP http://www.city.yaita.tochigi.jp/

詩			川柳			俳句			短歌			種目
一般	中・高校生	小学生	一般	中・高校生	小学生	一般	中・高校生	小学生	一般	中・高校生	小学生	部門
再生	夏の花 矢板中央高3年 八木澤 優伍	しゃぼん玉 川崎小2年 加藤 歩梨	げんまんの指から嘘がこぼれ落ち 高根沢町 生田目 昭夫	分けないで一つにしようぜ地球国 矢板中3年 印南 恒平	初打席きんちようほぐす母の声 片岡小4年 松岡 明希	虎落笛戻ることなき道標 栃木市 福原 陽三	君の顔向日葵みたいに笑ってる 矢板中2年 大塚 琉唯	船がうく真夏の海と空の間に さくら市立氏家小5年 中谷 理恩	聖職と呼ばれし頃の矜持を 前に出しては心折られき 埼玉県鴻巣市 加藤 健司	看護師になると決めたその日から 鏡に写る笑顔の私 矢板中央高2年 稲田 智恵	友よりも僕の秘密を知っている ランドセルとも明日でお別れ 片岡小6年 中郷 成生	作品名(住所または学校学年・氏名)
那須塩原市 黒沢 竜												