



# やいた☆クッキン GOOD



～ネギの野菜肉詰め～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

## 材料 (4人分)

- ・ネギ……………300g
- ・鶏ひき肉……………110g
- ・しいたけ……………5g
- ・にんじん……………15g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

## 作り方

- ①ネギを5cm位の長さに切り、中身を抜く。
- ②にんじんを細かく刻み茹でる。
- ③①のネギの中身、しいたけを細かく刻む。
- ④②と③を鶏ひき肉の中に入れて混ぜ塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ネギの中に詰める。
- ⑥フライパンに油をひき、強火で焼き目をつけたら、中～弱火で炒める。
- ⑦中に火が通ったら、みりん、しょうゆを入れ絡める。

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

今年も、矢板中央高校サッカー部の全国大会での活躍に感動をいただきました。特集の取材で3年間ひとりでチームを支えたマネージャーの話聞いて、さらに感動。人は、支え・支えられて強く・大きく成長していくものなのだと思ってきました。(恒)

本格的な受験シーズンとなりましたね。電車などで勉強している学生を見ると自分が受験生だった頃を思い出します。あの頃は自分の進路のことで精一杯でしたが、多くの人々の支えがあったからこそ、行きたい大学で好きなことを学べたのだと思っています。(こっこ)

慌ただしかった年末、年始を乗り越えて気がつけばもう2月になりました。寒さもうっそう厳しくなると思います。暦の上では2月4日は立春です。暖かな春が待ち遠しくなります。風邪などひかないよう、油断しないで、体調管理に努めていきたいものです。(双)

2月は節分。今は、家の中に豆が散らかるのを懸念して、小袋に入ったものがありますが、我が家ではおかまいなしに豪快に豆をまきます!その後は、静かに恵方巻をいただきます♪さて、節分が終わったら節句に向けひな人形を出ださなくては…。(ゆいひ)

# 募集 限定 100口 緑とつつじの八方高原ふるさと便 (3月便)

受付期間 / 2月19日(火)まで  
 ※土・日を除く 8:30～17:00  
 ※道の駅やいたは、土・日申込可能  
 発送予定日 / 3月7日(木)  
 内容 /



※写真はイメージです。

- 野菜便** 11品目：3,800円 13品目：5,300円  
 矢板たかはら米、豆もち、生しいたけ、イチゴ、ネギ、たまご、りんごジュース など
- 米便** 7kg：3,500円 11kg：5,000円  
 (矢板たかはら米) 15kg：6,700円
- ポークステーキ便** 5品目：3,800円  
 豚肉、トマト、イチゴ など
- 自然薯便** 約1.3kg：3,800円

※上記は本州への送料込みの金額です。発送先が北海道・四国・九州の場合は+300円、沖縄の場合は+1500円となります。

申込方法 / 農林課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。  
 ※農作物の育成や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。  
 問い合わせ / 矢板市ふるさと便推進協議会事務局 (農業公社)  
 ☎ (43) 2650 FAX (43) 2651  
 HP <http://www.yaita-nougyoukousya.jp>