



やいた☆クッキング GOOD

～ミックスビーンズの
ドライカレー～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・ミックスビーンズ ……………130g
- ・ぶなしめじ …………… 40g
- ・なす …………… 2本
- ・豚ひき肉 ……………120g
- ・玉ねぎ ……………150g
- ・にんじん ……………150g
- ・カレー粉 ……………10g
- ・コンソメ ……………大1
- ・塩、こしょう ……少々
- ・サラダ油 ……………適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ②ぶなしめじとなすを1cm程度に切る
- ③フライパンでサラダ油を熱し、強火で豚ひき肉を炒める
- ④ミックスビーンズと①、②を③に加えて炒める
- ⑤火が通ったら、カレー粉、コンソメ塩、こしょうを加えて味を整える

《編集後記》 いいあんぼいだわ～

手足が冷え性の私。建てられて長い年月が経つ庁舎は隙間風スースーで風通し良く、役所に勤めてからは毎年しもやけ、あかぎれに…。今冬は感染症予防の換気で例年以上に悪化中!? ちなみに職場は心温かい人ばかり。コロナ収束と春到来が待ち遠しい(チャーリー)

まだまだ寒い日が続きますね。近年あれほど雪化粧した高原山を見ることが無かったので、毎朝きれいだなと思いつながり眺めています。
 厳しい寒さを耐えたからこそ、暖かな春を迎える喜びを感じる……早くその喜びを感じたいものです。(RYU)

テレビの前で見た今年の全国高校サッカー選手権。テレビの良さもありますがスタンドから聞こえる応援団の熱い声援、1プレーに対する観客席の反応、やっぱり試合は会場で見ると一番です。「コロナさん、もう1年ですよ。早くサヨナラしましょうよ」(おじやる)

初午といえば、しもつかれ。毎年、我が家では、義母が丹精込めて作ってくれます。昔はあんなに苦手だったしもつかれも、今では、家庭ごとの味を楽しめるまでになりました。みなさんは、甘め濃め? 温かい派? 冷たい派? どれがお好みですか?(ペンペン草)

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1日(月)～18日(木)
 ※土・日・祝日を除く 8:30～17:00
 ※道の駅やいたは、土・日・祝日申込可能
 発送予定日／3月4日(木)
 内容／

野菜便 10品目：3,900円 12品目：5,400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

ポークステーキ便 5品目：3,900円
 豚肉(ロース200g×3枚)、矢板たかはら米、生しいたけ、たまご、にんじん など

自然薯便 約1.3kg：3,900円

※今回、米便のお取り扱いがございません。ご希望の方は、「毎月米便」をご注文ください。
 ※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。



※写真はイメージです。

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>