



やいた☆クッキング GOOD

～枝豆とひじきの和風炒め炒飯～



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)

- ・枝豆……………40g
- ・ひじき……………30g
- ・にんじん……………50g
- ・ご飯……………900g
- ・卵……………2個
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・旨味調味料…小さじ1/2
- ・しょうゆ……………適量

作り方

- ①あたたかいご飯を用意する。
- ②油をひいたフライパンでにんじんを炒める。
- ③にんじんに火が通ったら、卵とご飯を入れ炒める。
- ④塩、こしょう、旨味調味料で味をつける。
- ⑤ゆでた枝豆ともどしておいたひじきを入れて、さらに炒める。
- ⑥しょうゆで味をととのえて完成!

《編集後記》 いいあんばいだわ～

休みの日には、野球好きの次男にキャッチボールをせがまれます。最近休みの予定が合わなかったため、早起きしてやろうといい始めました。「明日はやるぞ!」と気合を入れて、2人仲良く朝寝坊をする日々が続いています。(ノド)・°・。(恒)

先月、研修や出張で東京に行く機会がありました。20年以上矢板市で過ごしている私は、大都会の人の多さが苦手で、疲れきってしまいました。やっぱり矢板の風景とさわやかな空気が落ち着くと思った東京でのお仕事でした。(こっこ)

6月は消防団員にとって一番大変な操法訓練の季節ですね。私も団員なのですが、毎年、仕事との両立に苦労しています。そんな中、団員にうれしい制度が実施されました。消防団応援の店!該当するお店を訪れてメリットを存分に享受してみたいと思います。(滝籠)

先月の母の日。家に帰ると子どもたちからカーネーションのプレゼントが!!!予想外の出来事にうまくリアクションを取ることができず…(反省)それぞれ選んでくれたカーネーション。色もさまざま。とってもきれいでした!今月は父の日!!なにか作戦をねらなければ!?(ゆいひ)

募集 限定 300 口 緑とつつじの八方高原ふるさと便・お中元便

受付期間/

6月4日(月)～25日(月)

※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/7月11日(水)

内容/

野菜便

12品目：3,800円 14品目：5,300円

矢板たかはら米、巨峰、トマト、生しいたけ、みつば、じゃがいも、なす、高原たまご など

米便

(矢板たかはら米)

7kg：3,500円 11kg：5,000円

15kg：6,700円

バーベキュー便

5品目：5,300円

肉(牛・豚)、生しいたけ、ピーマン、たまねぎ など

※すべて送料込みの金額です。

(お届け先が北海道・四国・九州の場合は、別途 300 円、沖縄の場合は別途 1,500 円がかかります。)



※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