

~たまたま丼~



レシピ提供元:矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料(4人前)

・たまねぎ2 個 ・生姜ひとかけ	
• 生姜 ひとかけ	・しょうゆ大さじ1
• 卵······4 個 A	・酒大さじ 2
・ご飯 ···········400g	・だしの素(顆粒)
(、小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って半分に切り、2cm幅のく し形に切る。生姜はすりおろしておく。
- ②鍋に①の材料と A を入れて火にかけ、蓋をして 弱火で10分煮込む。ときどき蓋を開けてかき混
- ③たまねぎがとろとろになったら中火にし、溶き卵 を入れ蓋をする。卵が好みの加減になったら火を とめる。
- ④どんぶりに盛ったご飯に③をのせたら完成! 三つ葉や小ネギなどをかざるとさらにおいしいよ♪

《編集後記》 いいあんばいばね~

お酒は好きでも、家では飲 まない私。昨年夏に居酒屋に 行ったのを最後に、気付けば1 年以上、お酒を飲んでいません。 手の消毒でアルコールに触れ る機会は増える一方…このま まではお酒の味、忘れそうです。 みんなで堂々楽しく飲める日 が待ち遠しい(*_*)(チャーリー)

おうち時間が増えたので、 映画などを見ることができる サブスクリプションサービスを 利用しています。複数の端末 で見ることができるので、家族 みんなで楽しんでいます。お 気に入りの映画を勧め合ったり、 ストーリーの考察を話したりと、 共通の話題が増えました。(RYU)

ある番組で『筋肉特集』を 放送していました。日々の研 究から筋肉は30以上のホル モンを分泌することで、心と 身体の様々な病気の予防に役 立っているとのこと。暑さにか まけてゴロゴロしている私な ので、軽い筋トレから再開しよ うと考えるこの頃です(万年筆)

週末は、首にタオルを巻き、 手首に携帯用の蚊取り器をつけ て、庭の草むしりを行っています。 蛙が何より苦手な私は、蛙が出 てきませんようにと祈りながら の作業です。大きな蛙が出てき たら、その日の作業は終了です。 蛙に遭遇せず作業をするいい方 法はないでしょうか?(タッペン)



「子どもゆめ基金助成活動」