



やいた☆クッキン GOOD

～ダイエットコロケ～



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)

- ・ジャガイモ……………400g
- ・豚ひき肉……………200g
- ・玉ねぎ……………50g
- ・キャベツ……………100g
- ・トマト……………60g
- ・チーズ……………60g
- ・小麦粉……………適量
- ・溶き卵……………適量
- ・パン粉……………適量

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて切り、水からゆでる。
 - ②玉ねぎとキャベツはみじん切り、トマトとチーズは角切りにする。
 - ③豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツの順にフライパンで炒める。
 - ④ゆでたジャガイモをつぶし、炒め終わった③にまぜ、粗熱がとれたらトマトとチーズを加える。
 - ⑤具を8等分にして丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げ、こんがりキツネ色になったら完成！
- ☆キャベツでお腹スッキリ♪

《編集後記》 いいあんばいだわ～

先日、市内のリンゴ園を取材させていただき、早生品種の『秋映』と『紅將軍』を試食させていただきました。ジューシーでとても美味しく、いっぱい食べてしまいました。これから『ふじ』が旬を迎えますが、皆さんも矢板特産のリンゴご賞味ください!(^^)!(チャーリー)

15年使った子ども用のベッドを買い換えました。木製のフレームだったので、息子と相談し本棚の部材としてリユースすることに。土日の空いた時間で息子と共にDIYに励んでいます。面取りの鉋かけ、息子の方が筋が良いことに、父は少し嫉妬しています。(RYU)

市役所から見えるお昼の空は、たくさんの『飛行機雲』でラインが引かれます。平行だったりクロスしたり。首都圏に緊急事態が宣言されたことで、ほとんど見ない状況でした。解除されたことで、少しずつ増えていって元に戻ってくれることを願うばかりです。(万年筆)

先月、子どもの通う小学校では最後の運動会が開催されました。子ども達は生き生きとした姿を見せてくれました。今月は、閉校記念行事が予定されており、残り少ない学校生活で一つでも多くの思い出を仲間と共に作ってもらえればと思います。(COW)

☆宝の山発見！ 2021 in 矢板市 ☆

🌲 写真ウォークラリー【はしが地蔵・木幡神社ほか】 @ソフィア館 (木幡 2054-1)
日時 / 11月23日 (祝・火) 10:00 ~ 12:00

🌲 X'mas 飾り作り & オリエンテーリング @城の湯やすらぎの里 (川崎反町 295)
日時 / 12月5日 (日) 13:30 ~ 15:40

*参加費：無料 (保険料¥100) *定員：先着 100名 *対象：幼児～シルバー *入賞者にメダルあり

♪協力♪ ボーイスカウト・ガールスカウト・まちづくり矢板・矢板中央高校・矢板東高校
♪指導者♪ 山川克則氏・山家翔氏・中山介夫氏・大木公子氏
♪協賛♪ (株) 社関・(株) トーセン・那須ポータルサイト
♪後援♪ 栃木県・栃木県教育委員会・栃木県社会福祉協議会・矢板市教育委員会・下野新聞社・とちぎテレビ

♪主催・問合せ・申込♪
青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア高瀬
✉ sophia_yaita@yahoo.co.jp ☎ 090(3401)1755

ソフィア Facebook

体験の風をおこそう

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

サンタさんからプレゼントがあるよ!

※新型コロナ感染症拡大防止のため、イベントなどは状況により中止または延期することがあります。予めご了承ください。
※イベントなどに参加される場合は、マスクの着用や自宅での検温など感染予防にご協力ください。発熱や風邪の症状がある方は、参加をお控えください。