



やいた☆クッキング GOOD

～チリビーンズ～



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】

- ・ハム……………80g
 - ・玉ねぎ……………180g
 - ・にんにく……………1/2片
 - ・赤唐辛子……………10g
 - ・大豆（水煮）……………300g
 - ・しめじ……………60g
 - ・一味唐辛子……………適量
- A
- ・みりん……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・トマト缶……………100g
 - ・塩こしょう……………適量

作り方

- ①ハムは5mm角、玉ねぎとにんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小さく切る
- ②フライパンに油をひき、にんにく・赤唐辛子を入れ炒め、香りが立ったら玉ねぎを入れる
- ③②の玉ねぎに薄く色がついたら、ハム・大豆・しめじを入れ、軽く炒める
- ④Aを入れ弱火で炒め、水気が無くなったら塩こしょうと一味唐辛子で味を整える
- ⑤盛り付けて完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

4月から新体制でスタートした秘書広報課。毎日ドタバタで、非常事態宣言発令になりかけたこの1カ月。仕事と家事の二刀流をそつなくこなす新メンバーの活躍もあり何とか乗り切れました。5月から新たに2人が合流する本課。今年度もよりよい広報紙づくりに取り組みます(チャーリー)

はじめまして。4月から広報担当になりました。毎月読者として楽しんでいただけたが、今後は制作に関われるということでワクワクしています。様々な矢板市の魅力を発信していけるよう、勉強していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。(DYC)

5月5日はこどもの日！青空に泳ぐ鯉のぼりを連想しますが、最近ほとんど見かけなくなりました。子供も減っていますが、現在は室内に飾るものが増えているようです。その形や素材まで思ひもよらぬことになっています。屋根より高い鯉のぼりをこれからも見たいものです。(万年筆)

今年も桜が散ったと思ったら、市内中がツツジの紅色に染まっています。そして木々の新緑が日々深さを増してきました。忙しさにかまけて、季節感を忘れていると、あつと言う間に置いて行かれそうです。うちの庭の草達もあつと言う間に伸びているのだろうな。忘れたい現実です。(虎之助)

子どもの笑顔を地域の力で守りましょう。

はじめませんか？

「ながら見守り」

花の水やりを
しながら…



犬の散歩を
しながら…



ウォーキングしながら…



仕事をしながら…

