



やいた☆クッキング GOOD
～里芋のバター醤油炒め～



【1人分】熱量 157kcal 塩分 1.2g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

里芋のヌルヌル成分の
ガラクトマンナンは、がん細胞の増殖を
抑制する働きがあります！



材料 (2人分)

- ・里芋……………4個
- ・塩……………少々
- ・バター……………10g
- ・醤油……………適量
- ・油……………大さじ1
- ・青のり……………適量

作り方

- ①里芋はたわしでよく洗い、縦半分に切る。
1つ1つラップで包み、皮がはがれるまでレンジで加熱する。(蒸し器でもOK！)
- ②粗熱を取り、皮をむいて乱切りにする。
- ③フライパンにバターと油を入れなじませる。
里芋を入れ中火でこがね色になるまで焼く。
- ④塩で味付けをし、鍋肌から醤油を入れ手早くからませる。
- ⑤火を止め、盛り付けて青のりをふったら完成！！

《編集後記》 いいあんばいだね～

矢板中央高サッカー部全国大会出場おめでとうございます！フットサルでも全国制覇を果たしているの、ぜひ選手権大会でもがんばってほしいと思います。年明け1月2日が初戦です。皆さん、試合会場やテレビで中央高サッカー部を応援しましょう！（奏）

12月から矢板の冬の風物詩、矢板・片岡駅のイルミネーションが始まります。特に矢板駅のイルミネーションは、毎年飾り付け方を変えたり、音とともに点灯する工夫を凝らしたりしているので、今年はどういうにできあがったのか見るのが楽しみです。(凜)

12月12日は漢字の日です。今年の世相を漢字一文字表す「今年の漢字」に何が選ばれるのでしょうか。一年の出来事をたった1つの漢字で表すのは難しいことではありますが、私の一年は「回」に決定しました。来年はもっとペダルをクルクルいたします。(大門)

冬が訪れ、空気も澄み渡ってまいりました。今秋は天候が悪い日が多くフラストレーションが溜まっていたのですが、これようやく気軽に外出できます。今冬は、カメラと赤道儀を持って夜の山に登り、星景星野写真撮影にチャレンジしたいと思っています。(M3)

祝 第96回全国高校サッカー選手権大会
矢板中央高校 全国大会出場！！

応援 特別企画 20%プレミアム付商品券 販売のご案内（寄付金付き）

発行総額 1,800万円分

1冊 12,000円の商品券を、10,200円で販売します！
※1冊につき、200円が矢板中央高校へ寄付されます。

共通券
6,000円分

※全ての店舗でご利用いただけます。

+

専用券
6,000円分

※大型店舗以外のすべての店舗でご利用いただけます。

【販売内容】 1冊 10,200円、1,500セット
※矢板市民に限りませう。
※1人様5冊まで
※先着順、本人限り（本人確認できるものをお持ちください）

【商品券の有効期限】 平成30年1月31日（水）まで

【販売日時】 12月3日（日）～
（12月9日以降は、土・日を除く）
9:00～17:00
※なくなり次第終了

【販売場所・問い合わせ】 矢板市商工会 ☎(43)0272