



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

やいた☆クッキング GOOD

～春菊おやき～



【1枚分】熱量 159kcal 塩分 1.3g

材料 (2人分)

・春菊 (1株)	30g	・白ねぎ	約 5cm
・白飯	160g	・油	適量
・味噌	5g	・青のり	適量
・塩	少々	・白ごま	適量

作り方

- ①春菊をサッと塩ゆでし、水にさらす。水気を絞ったら、細かくきざむ。
- ②白ねぎをみじん切りにする。
- ③白飯を包丁で叩き、ボールに入れ、すりこぎ棒などでついて粘りが出るまでこねる。
- ④③に味噌を加え、①の春菊、②のねぎを入れる。
- ⑤2つに分け、厚さ 5 mmの円盤型に形を整えた後、熱して油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥片面にきつね色の焦げ目がついたら裏面も焼く。
- ⑦焼き色が付いたら皿に盛り、青のり、ごまをお好みで散らせばできあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

先日、息子が通う小学校のスキー教室に指導者として参加してきました。学校側の粹な配慮なのか、息子がいるグループを指導することに…。普段見ることがない友だちとの関わりあいや立ち振る舞いなどを見て、改めて息子の成長を感じることができました。(奏)

まだまだ寒い日が続きますが、「3月」というだけで春がやって来たような気がします。パステルカラーの春物が店頭を飾り、「買いたい」「着たい」という気持ちは高まりますが、気温はなかなか上がってくれません…。早くほかほか陽気になってほしいものです。(凜)

雨にも負け、風にも負け、雪にも夏の暑さにも負け、さらには春の花粉にも負けていては丈夫な体になる訳がありません。これから暖くなる季節になります。外で体を動かし、しっかり体力作りをする。そういうものにわたしはなりたいたい。(けんじ)

あっという間に3月になって、もう少しで年度が終わってしまいます。4月から新生活が始まる方は、何かと忙しくて大変ですよ。環境はあまり変わらなくても、年度末、年度初めは何かとバタバタするので、計画的に行動しようと思います。(与太郎)

募集 姉妹都市交流事業交付金申請団体

姉妹都市である茨城県笠間市との交流活動を推進するため、笠間市との交流事業を行う団体に対し、姉妹都市交流事業費交付金を交付します。

対象／

- 次に当てはまる市内の市民団体 (5人以上) など
- ・市内小・中・高校の児童・生徒および指導者
- ・市内在住の社会人 (大学生を含む)
- ・その他、市長が特に認めた者

交付金額／

- ・事業の必要経費の2分の1で、上限10万円。
- ・一団体において対象事業を各1回まで、計2回の交付を限度とし、食糧費 (飲食代) は補助対象外とします。

対象事業／

- ① 矢板市団体の笠間市訪問による交流事業
- ② 笠間市団体の矢板市訪問による交流事業

募集期間／

4月3日 (月) ～ 28日 (金)

※申請が少ない場合は、予算の範囲内で随時受け付けます。

※申請が多数の場合は、交付額が申請額と異なる場合があります。

そのほか／

詳しくは、市ホームページ (トップページ>分類でさがす>市民の方へ>市民活動>市民協働>姉妹都市交流事業交付金申請団体募集) をご覧になるか、お問い合わせください。

申込・問い合わせ／

総合政策課 政策企画担当 ☎ (43) 1112