



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

～キノコとネギのもちもち炒め～



【1人分】熱量 198kcal 塩分 0.5g



この「キノコとネギのもちもち炒め」は、矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016 が「ふるさと便」のために考案したレシピの1つです。レシピは、道の駅やいたでも配布する予定ですので、ぜひご覧ください。

材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| ・切もち (2個) | 90g | ・醤油 | 小さじ1 |
| ・バター | 20g | ・塩 | ひとつまみ |
| ・しいたけ | 2枚 | ・こしょう | 少々 |
| ・長ネギ | 1/2本 | ・砂糖 | 小さじ1強 |

作り方

- ①もち、しいたけを5mm厚さの3cm長さに切る。ネギも3cmの筒切りにしておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、ひっくり返しながらもちを焼く。
(あればテフロン製がくっつかなくてgood!)
- ③もちにこんがり焼き色がついてきたら、しいたけ、長ネギを加え、炒める。
- ④ネギがしんなりしたら、塩、こしょう、砂糖、醤油を加え、こげないようにサッと炒めて完成!

《編集後記》 いいあんばいだわ～

あけましておめでとうございます。「新年」というだけで何か良いことがありそうでワクワクしますよね。年末年始でひと回り大きくなった体を元に戻すため、いや、それ以下にするため、寒さに負けず、アクティブにスポーツにいそしみたいと思います。(奏)

明けましておめでとうございます。2016年もあっという間に終わり、2017年がやってきました。広報担当になり、仕事でカメラを持つ機会は多くあれど、オフに自分のカメラを触れる機会は減る一方なので、今年はもう少しお出掛けしたいと思っています。(凜)

謹んで新年のお慶びを申し上げます。お正月といえば、おせちにお雑煮、お餅など、おいしい食べ物のオンパレード。なかなか箸が止まらない。正月太りでズボンがはけなくなった過去の苦い記憶がよみがえり、気を引き締める今日この頃です。(伊達男)

新年、おめでとうございます。昨年、おめでとを漢字一文字は「金」で、自分にはあまり縁がなかったかなと思いつつながらニュースを見ていたのを覚えています。今年はどんな年になるかわかりませんが、頑張る良い年にしていきたいです。(与太郎)

明けましておめでとうナリ～!

明けましておめでとうございます。

昨年、各種イベントでたくさんのお友だちに会えたり、ゆるキャラグランプリで64,000以上のポイントを獲得し、1,421体中81位になることができたりと、ともなりくんにとって、とてもよい年となりました。

ともなりくんは、2017年をさらにステキな年にしようと、得意の和歌を詠んで、新年の抱負を披露してくれました。今年もともなりくんをよろしくお願いたします。

ともなりくんを地域の行事やイベントに呼びませんか？

市では、「ともなりくん」の着ぐるみを貸し出しています。貸し出しを希望される方は、ホームページにある「ともなりくん着ぐるみ貸出要領」をよく読み、使用希望日で貸し出し可能かお問い合わせいただいた上で、秘書広報課に使用申請書をご提出ください。
問い合わせ/秘書広報課 ☎(43)3764

イベントで
会えば友だち
広がる輪
もつと見たいな
みんなの笑顔



矢板市キャラクター ともなりくん