



やいた☆クッキング GOOD

～豚肉のソテー りんごソース～



【1人分】熱量 128kcal 塩分 5.1g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2012

材料 (4人分)

・豚ロース	4枚	●付け合せ		
・りんご	1個	・サラダ菜	4枚	
A	りんごジュース	100ml	・ミニトマト	8個
	醤油	大さじ2	・レモン	1/2個
	ソース	大さじ2		
	ケチャップ	大さじ2		
・塩・こしょう	少々			
・小麦粉	少々			
・油	適量			

作り方

- ①豚肉を筋切りし、塩・こしょうをする。
- ②りんごの皮を剥いて、すりおろす。
- ③鍋に、②とAを入れ、弱火で10分煮込む。
- ④豚肉に小麦粉をまぶし、フライパンで両面を焼く。
- ⑤豚肉を適当な大きさに切り、盛り付け、③のソースをかければ、できあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

長ちゃんが地域おこし協力隊としてはるばる千葉から矢板にやって来て1カ月が経ちました。新たな矢板の魅力を発見するため、日々街中を探検しています。「広報紙で見た顔だなあ」と思ったら、それが長ちゃんです。気軽に声を掛けてあげてください。(奏)

今月、自転車イベント「やいた輪ん博」が開催されます。5人1組でのチームポタリングは県内初の試みとのこと。チャリ友ができる絶好の機会となること、間違いなしです。ママチャリでも参加できますので、秋の矢板を満喫してみたいかがでしょうか？(凜)

秋も深まり山々は紅葉シーズン。八方ヶ原は、日光国立公園の一部で、標高1,000～1,200mに位置する高原地帯です。八方湖周辺が赤や黄色に染まり、湖面に映り込む美しい景色を楽しめます。今年はハイキングコースを歩きながら秋を堪能したいです。(良秋)

寒くなってきたので、こたつを出しました。こたつに一回入ってしまうと動くのが億劫になって、なかなか出ることができないんですね。何に対してもやる気がなくなってくるので、必要最小限の使用にとどめて極力近づかないようにしようと思います。(与太郎)

募集 緑とつつじの八方高原ふるさと便 ～お歳暮便・限定400口～

受付期間／

11月1日(火)～23日(祝・水) 8:30～17:00

※土・日・祝日を除く(道の駅やいたは申込可能)

発送予定日／12月8日(木)

野菜便…11品 3,500円、13品 5,000円
(矢板たかはら米、味噌、リンゴ、イチゴ、白もち、生シイタケなど)

和牛すきやき便…6品 5,000円
(とちぎ和牛、生シイタケ、ネギ、春菊、タマゴなど)

豚しゃぶ便…8品 5,000円
(和豚もちぶた、生シイタケ、ネギ、春菊、タマゴなど)

お雑煮便…10品 3,500円
(白もち、豆もち、ネギ、生シイタケ、大根など)

限定30口 高校生コラボ便…6品 3,000円
(矢板高校の生徒が栽培したリンゴ、トマト、お米など)

限定10口 ステーキ便…4品 13,000円
(とちぎ和牛サーロインステーキ200g×2枚、きんばるわいん、イチゴ、ジャンボにんにく)

米便…7kg 3,500円、11kg 5,000円、15kg 6,700円

自然薯便…約1.3kg 3,500円

※すべて送料込みの金額です。(ただし、本州以外は別途300円)



(写真はイメージです)

申込方法／

農業振興課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。

※農作物の育成や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ／

矢板市ふるさと便推進協議会事務局(市農業公社)

☎(43)2650 FAX(43)2651

HP <http://www.yaita-nougyoukousya.jp>