



やいた☆クッキン GOOD

～きのこたっぷり!ゆず胡椒パスタ～



【1人分】熱量 440kcal 塩分 2.1g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

材料 (4人分)

パスタ	400g	酒	大さじ1
しめじ	80g	醤油	大さじ1
エリンギ	180g	ゆず胡椒	小さじ3
しいたけ	80g	オリーブオイル	大さじ1
だし汁	240g	万能ネギ	適量
砂糖	小さじ3	白ごま	適量

作り方

- ①パスタをゆでる。
- ②だし汁と酒、砂糖を合わせておく。
- ③醤油とゆず胡椒を合わせておく。
- ④フライパンでキノコを炒め、②を加える。
- ⑤③を入れ軽く煮る。
- ⑥パスタはゆで時間の1分前になったら取り出し、⑤のフライパンに入れる。
- ⑦パスタにソースが絡んだら盛り付ける。
- ⑧万能ねぎ、白ごまを振りかければ、できあがり。

《編集後記》 いいあんどわね～

特集で取り上げた「イナツク」という学生団体が、矢板を訪れ、人そして自然との触れ合いを通して、矢板の魅力を引き出してくれました。「イナツク」の学生がまた矢板を訪れ、将来的にこれからも何らかの形で関わりが続くことを期待したいと思います。(葵)

矢板の熱い暑い夏が終わりました。毎週イベントの度にカメラを構えていた私は、日焼け止めを塗っていたのにも関わらず、ジリジリとした夏の強い日差しのおかげでこんがりいい色に…。1日もはやく日焼けの色が落ち着いてほしいものです。(凜)

10月8日は二十四節気の「寒露」です。朝晩は肌寒いですが、日中は空気も乾いて暖かく、過ごしやすい季節になります。私が子どもの頃は、10月が稲刈りの最盛期でした。刈られたわらにおいて土の匂い。それとどこから来るのか金木犀の香りがこの頃のイメージです。(元3の2)

「ゆるキャラグランプリ2016」も佳境を迎え、ともなりくんの順位が気になる今日この頃。みなさんの応援がともなりくんの背中を後押しします。投票期間もあと20日あまり。ともなりくんへの「1日1ポチ」運動をよろしくお願いします。(伊達男)

ゆるキャラグランプリ2016

～ともなりくん参戦中! 1日1回投票をお願いします!～

去年より
さらに上位を
目指すため

投票してナリ!

投票期間は
10/24(月)
まで!

今年も市の公式キャラクター「ともなりくん」がゆるキャラグランプリにエントリーしました。9月21日現在、ともなりくんの順位は1416体中60位。さらに上位を目指し頑張りますので、応援をよろしくお願いします!

【まずはID登録を!】

投票するためにはIDを登録する必要があります。まずは、下の手順に沿ってID登録をしてください。

- ① entry@vote.yurugp.jp に空メールを送信
- ②返信メールに記載された URL からパスワードを設定

QRコードを読み取るとメールが送れます。

メールのURLをクリックするとHPが開きます。

4～12桁でパスワードを設定します。

問い合わせ/秘書広報課 ☎(43)3764