



やいた☆クッキング GOOD  
～とまとリゾット～



【1人分】 熱量362kcal 塩分1.4g

この「とまとリゾット」は、9ページのまちの話題で紹介している矢板高校栄養食料科チーム☆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)

- ・トマト 中2個
- ・しいたけ 中3枚
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ハム(ベーコン) 3枚
- ・ご飯 250g
- ・塩 ひとつまみ
- ・だしの素 小さじ1
- ・水 100g
- ・しょうゆ 適量
- ・パセリ(みじん切り) 適量
- ・油(オリーブオイル) 大さじ1

作り方

- ① トマトは、ヘタをとり、皮と種ごと2cmの角切りにする。
- ② たまねぎは5mmの薄切りに、ハムは1cm角に切る。しいたけの笠の部分を5mm幅に切り、茎は細かく刻む。
- ③ トマト半分と②を油で炒める。だしの素と塩、水を入れて沸騰したら、中火にして5分煮る。
- ④ ご飯と残り半分の角切りトマトを入れて火を通す。
- ⑤ 味をみて好みでしょうゆを加える。トマトの酸味が気になるときは砂糖を少々加えるとよい。
- ⑥ 皿に盛り、パセリをのせて完成。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

消防団操法競技会の取材に行ってきました。競技する姿を見て、日ごろの訓練があるからこそ、火災や災害発生時に規律ある行動ができるのだなと頼もしく感じました。これから台風やゲリラ豪雨が多くなる季節になります。自らもその備えをしっかりとしたいものです。(奏)

今年も「やいたの夏」は熱い! 8月はイベント盛りだくさんなので、取材に奔走します。われらがともなりくんも各イベントを盛り上げるべく、会場に駆けつけてくれる。ともなりくんのゆるキャラグランプリの投票もよろしくお願いします!(凜)

今月は、「やいた八ヶヶ原ヒルクライムレース」が、そして来年3月には、3日間にわたり栃木初の県内全市町を走破するラインレース「ツール・ド・とちぎ」が開催されます。まだまだ矢板の自転車熱は下がらない。沿道での皆さんの応援が選手の励みとなります。熱い応援をよろしくお願いします。(伊達男)

暑いとどうしても食欲がなくなって、そうめんとか豆腐とかそばとか冷たいものばかり食べてしまいますよね。でもそれだと夏バテになってしまうので、献立をいろいろと工夫してしっかり食べて、この暑い夏を乗り切ろうと思います。(与太郎)

# つつじの郷やいた 商品券販売のご案内

発行総額 1.1億円

1冊あたり販売価格 10,000 円の商品券で、11,000 円のお買い物ができます!

**共通券 6,000 円分**

※共通券は全ての店舗でご利用いただけます。

+

**専用券 5,000 円分**

※専用券は特定の店舗でご利用いただけます。ご利用店舗については8月1日の折込チラシ、または商工会ホームページでご確認ください。

**応募方法**

8月18日(木)までに、市販の往復はがきに必要事項をご記入の上、ご郵送ください。(※当日消印有効)(往信)

〒329-2164 矢板市商工会 商品券予約係	(返信) 〒0000-0000 申込者の氏名
-------------------------------	------------------------------

**有効期間**

9月1日(木)～平成29年1月31日(火)

※つり銭は支払われません。  
※商品券(プリペイドカード)、ビール券、図書館カード、切手等換金性の高いものや、公共料金等の支払いにはご利用いただけません。

**引き換えについて**

日時/9月1日(木)～9日(金)  
9:00～18:00(土・日を除く)

場所/矢板市商工会 窓口  
必要なもの/①引換券 ②現金  
③本人確認書類(免許証、保険証、パスポートなど)

※期日までに引き換えされなかった場合、引換券は無効になります。  
※予約受付分が総数に満たなかった場合やキャンセルが出た場合は9月12日(月)から販売します。(9:00～17:00、土・日を除く)

**問い合わせ** 矢板市商工会 ☎(43)0272  
HP <http://yaita.shokokai-tochigi.or.jp/>

※1人1回、5万円までの応募に限ります。(重複無効)  
※申込数が販売予定冊数を超えた場合には抽選により決定します。  
※記入漏れがある場合、無効となりますのでご注意ください。

この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/御幕舎