

## 「キンパ風おにぎらず」

### ●材料（材料2個分）

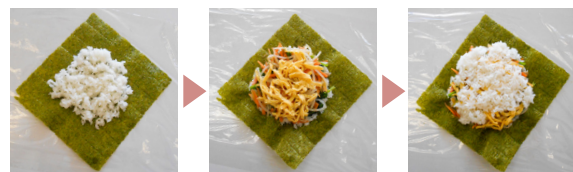
- |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>●豚こま肉 …… 100g</p> <p>●ごま油 …… 小さじ1</p> <p>●塩 …… ひとつまみ</p> <p>●焼肉のたれ … 大さじ1</p> <p>●白いりごま … 小さじ1</p> <p>●ほうれん草 … 80g</p> <p>●もやし …… 40g</p> <p>●ごま油 …… 小さじ1</p> <p>●塩 …… ひとつまみ</p> | <p>●にんじん … 70g</p> <p>●卵 …… 1個</p> <p>●砂糖 …… 小さじ1</p> <p>●塩 …… ひとつまみ</p> <p>●焼き海苔 … 2枚</p> <p>●ご飯 …… 300g</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### ●作り方

- ① 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、フライパンでAを順に加えて炒める。
- ② もやしと3cmに切ったほうれん草は、それぞれ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600w）で2分加熱する。水気を絞り、Bで和える。
- ③ にんじんは3cmの長さに千切りにし、塩（分量外）でよくもみ、水気を絞る。
- ④ 溶き卵にCを加え、油（分量外）をひいたフライパンで薄焼きにし、冷めたら細切りにする。

- ⑤ ラップの上に焼き海苔をひし形に見える向きで置き、海苔の中央にご飯1/4量を正方形に広げる。その上に肉・ほうれん草・にんじん・もやし・卵の順に広げ重ね、最後にご飯1/4量を重ねる。



- ⑥ 焼き海苔の角を折り畳むように包み、さらにラップで包む。包み目を下にして、しばらくなじませる。



- ⑦ 半分に切り、お皿に盛り付ける。

### Memo

主食・主菜・副菜が入っていて、これ1つでバランスの良い食事がとれます。お好みの具材を入れて、いろいろなおにぎらずを試してみるのも楽しいですね。



小野崎 明美さん

開館時間／9：00～18：00

休館日／5月7・12・19・20・26日

6月2・9・16・17・23・30日

問い合わせ／図書館 ☎（43）5661



図書館 HP

### ●休館のお知らせ

5月第2週は5日（祝・月）、6日（祝・火）は開館し、7日（水）が休館です。

### ●いきいき美容教室 申込受付中！

高齢者を対象とした美容教室です。化粧を通じて心身共に元気になりましょう。

日時／6月6日（金）13：30～14：30

場所／2階 視聴覚室 参加費／無料

内容／講師の方の進行に合わせて、ご自身の顔や手のお手入れを実践します。

定員／12人 ＊先着順

協力／資生堂ジャパン

## みんなでおぼえよう!手話

### 『できる』

右手の指先を、左胸にあててから右胸にあてます。



### 『できない』

右手で右頬をつねるように動かします。



監修

矢板市社会福祉協議会

こんなに多くの方が  
ひろまの接骨院を  
支持されているのか？

ひろまの接骨院  
HIROMATA SEIKOTSUIN

HP  
さくら市 ひろまの接骨院 検索

LINE予約はこちら

TEL 329-1311 さくら市氏家2532-7

050-8887-2312

LINE

当院の技術が  
書籍やDVDになりました

COUPON

『広報やいたを見た』  
と電話で伝えてください  
初めての最寄駅  
お渡し2回で  
限定1日3名様  
1,980円

元陽会栃木支部絵画展 2025

東京都美術館に出品の大作（100号）から小品まで

日時 5月16日～20日 10：00～16：00

※初日12：00開始、最終日15：00終了

場所 矢板市文化スポーツ複合施設 ホワイエ

出品者（予定）／吉岡紘一郎・堀田常央・竹田司一郎・奥田慶三・小野崎善夫・小磯秀行・永倉美代子・大森あや子

主催／美術団体元陽会栃木支部

代表／元陽会栃木支部長 奥田慶三（090-7016-4439）

家族みんなで  
行きたいお店

Hair happiness CŪORE

＜料金＞

|           |        |              |        |
|-----------|--------|--------------|--------|
| ・メンズカット   | 1,500円 | ・カラー（ロング別料金） | 3,000円 |
| ・レディースカット | 1,700円 | ・前髪カット       | 500円   |

※3月より65歳以上の方シルバー割引。お会計より300円引き。  
※クオーレ専用ポイントカードもはじめました。10ポイント貯まると500円引き。御予約お待ちしております。

矢板市木幡1370-31階テナント 電話＊070-4067-2687  
営業時間＊9：00～19：00 定休日＊不定休  
※美容師さん募集中（3時間～OK!!）

完全個室なので  
お子様のカットも安心