

矢板御飯 ヤイタゴハン

バッククッキング

「ツナじゃが・きなこ蒸しパン」

●材料（1人分）

【ツナじゃが】

- ・じゃがいも …… 小1個
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・にんじん …… 1/4本
- ・ツナ …… 20g
- ・めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ1
- ・水 …… 80ml

【きなこ蒸しパン】

- ・ホットケーキミックス …… 20g
- ・きなこ …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・牛乳 …… 20ml
- ・サラダ油 …… 小さじ1/2



●作り方

【ツナじゃが】

- ① 野菜は火が通りやすいよう、小さく切る。
- ② 耐熱性のポリ袋にAを入れ、空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ③ 鍋で沸騰させたお湯で、20分加熱する。



【きなこ蒸しパン】

- ① 耐熱性のポリ袋にBを入れ、よく混ぜる。
- ② 空気を少し残して、上の方で結ぶ。
- ③ 鍋で沸騰させたお湯で、20分加熱する。



バッククッキングとは

耐熱性のポリ袋に食材・調味料を入れ、湯せんで加熱調理する方法です。災害時や普段の時短調理に役立ちます。



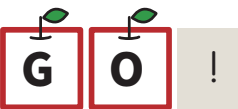
Memo

誰でもおいしく簡単に作れるレシピです。ツナじゃがにしらたき、きなこ蒸しパンにナッツを入れるなど、アレンジも楽しいですよ。



福島 英美さん

図書館へ



開館時間／9：00～18：00
休館日／9月1・8・16・22・29日
10月6・14・19～24・27日
問い合わせ／図書館 ☎（43）5661



図書館 HP

●読書感想画展

夏休みに応募いただいた読書感想画を展示します。
日時／9月23日（祝・火）～10月13日（祝・月）

●絵本のおへやのご紹介

絵本のおへやには、乳幼児向け絵本や読み聞かせにおすすめの絵本のほか、ピクブック、大型紙芝居など、小さなお子さん向けのアイテムをたくさんご用意しています。定期的なおはなし会なども開催していますので、ぜひご利用ください。



図書館俳句ポスト 今月の季語

「夜長」（よなが）



図書館 Instagram



yaita_city_library

矢板市電子図書館
Yaita Digital Library



わくわく工作

「化石のレプリカ作り!～アンモナイト～」

実物のアンモナイトから型をとって、特殊な石こうでレプリカをつくります。

日時／10月4日（土）13：30～15：30

場所／視聴覚室

対象／小学生（要保護者同伴）

定員／15人 ＊先着順

講師／県立博物館主任研究員

河野 重範氏

申込方法／図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。



たけりんのレトロ写真館 vol.9



問い合わせ／

生涯学習課 ☎（43）6218

✉ bunka@city.yaita.tochigi.jp



デジタルミュージアム



昭和 40 年代後期

昭和 40 年代後期の都市計画道路（現 国道 461 号線）の陸橋から長峰公園方面を撮影したものです。



現在の様子

同じ場所の令和 7 年 7 月中旬の様子です。街並みの移り変わりがよくわかります。

株式会社JAエルサポート
JA ss じゃすぼーと矢板SS 矢板市矢板183-1

灯油の配達おまかせください!
軽油・重油の配達もできます。
注文の手間が省けてお得にご利用いただける灯油定期配送も!
詳しくは下記コールセンターまで!

受付時間／8:00～17:30 定休日／日・祝祭日
※内容確認や対応品質向上のため、録音させていただきます。フリーコール

0800-700-0085
通話無料

NTT農業用ドローンのことなら
正規代理店

販売 講習 修理

無料出張デモフライト受付中!

株式会社バシフィック TEL 080-6167-0267
〒321-3307 芳賀町御用井南1-11-1モテナス芳賀内
【営業時間】月～金9時00分～17時00分
お電話またはホームページよりお気軽にご相談ください

あんしん価格

家族葬・一般葬

※少人数のお葬式には、家族葬専門の「矢板ホール」をおすすめします。
少人数～15名様くらいがちょうどいい式場です。
※ゆったり式場「椿の花斎苑」は、家族葬、一般葬ができる式場です。
ワンフロアで家族葬・一般葬。（左写真）

椿の花斎苑

お葬式のご相談賜ります（無料）

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

矢板市役所 ● ●ヨールビル
消防署 ● ●椿の花斎苑
第2駐車場 ● ●矢板ホール
矢板IC ● ●