

「心も体もあつたまる!ミルク湯波あんかけおにぎり」

●材料 (4 人分)

【ミルクごはん】

- ・米……………2 合
- ・牛乳……………400ml
- ・白だし……………小さじ 1

【おにぎり】

- ・鶏ひき肉 (むね) ……120g
- ・にんじん……………40g
- ・干しいたけ……………3 枚
- ・れんこん……………60g
- ・酒……………大さじ 1
- ・みりん……………大さじ 1
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・しょうゆ……………大さじ 1/2
- ・サラダ油……………大さじ 1

【ミルクあん】

- ・乾燥湯波……………3 枚
 - ・牛乳……………600ml
 - ・和風顆粒だし……………小さじ 2 1/2
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・薄口しょうゆ……………小さじ 1 1/3
 - ・みりん……………小さじ 1 1/3
 - ・白みそ……………小さじ 1 1/2
 - ・片栗粉……………大さじ 1 1/2
- * 片栗粉は同量の水で溶いておく。



【トッピング】

- ・小ネギ……………2 本
- ・しょうが……………5g

Memo

栃県産の特産品である湯波としいたけを使用しました。具たくさんなので腹持ちもよく、優しい味なので、老若男女問わず、どの世代の方にもおすすめです。

考案者



矢板高校 栄養食物科 鈴木 麻渚さん

●作り方

1 下準備

- ① 干しいたけ、乾燥湯波は戻しておく。
- ② ミルクごはんを炊く。
- ③ にんじん、干しいたけ、れんこんをみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。湯波を 3cm の大きさに切る。しょうがはせん切りにして、水にさらす。

2 おにぎりを作る

- ① フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、にんじん、干しいたけ、れんこんを入れてさらに炒め、A を入れる。
- ③ ミルクごはん、②を加えて混ぜ、4 等分にして三角に握る。
- ④ フライパンに油をひき、おにぎりを片面だけ焼く。

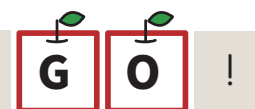
3 ミルクあんを作り、仕上げる

- ① 鍋に牛乳、B を入れて中火にかける。
- ② 沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、湯波を加える。
- ③ ミルクあんを器に注いで、おにぎりをのせる。お好みで、小ねぎと針しょうがをちらす。



県牛乳普及協会 ホームページ

図書館へ



開館時間／9：00～18：00
休館日／2月2・9・16・17・24日
3月2・9・16・17・23・30日
問い合わせ／図書館 ☎ (43) 5661



図書館 HP

●本と雑誌のリサイクル市

日時／2月14日(土) 9：00～

* 無くなり次第終了

場所／図書館入口

* 提供する雑誌などのお問い合わせはご遠慮ください。

図書館俳句ポスト 今月の季語

「落の臺」(ふきのとう・ふきのたう)



図書館 Instagram



yaita_city_library



矢板市電子図書館 Yaita Digital Library



●新着 CD・DVD 紹介

【CD】

- ・「Gen」 星野 源／演奏
- ・「メイヘム」 レディー・ガガ／歌

【DVD】

- ・「はたらく細胞」
 - ・「ONE PIECE STAMPEDE 劇場版」
- ほかにも多数、所蔵予定です。お楽しみに！

泉常設型サロンいこいず

開館時間／9：00～16：00 利用料／無料
休館日／土曜日・日曜日・祝日
問い合わせ／いこいず ☎ (43) 2231
社会福祉協議会 ☎ (44) 3000



今月のイベント

「ニュースポーツ広場」



第3金曜日は、13：30 からスポーツ推進委員協力のもと、さまざまなニュースポーツを行っています。この日はモルックを楽しみました。

木幡北山はつらつ館

開館時間／9：00～16：00 利用料／1日100円
休館日／日曜日・祝日
問い合わせ／はつらつ館 ☎ (43) 6771



今月のイベント

「20 周年記念演芸発表会」



文化スポーツ複合施設で行った1年間の成果を発表する演芸発表会の様子です。最後はみんなで矢板音頭を楽しく踊りました。

認定補聴器技能者
ID番号 38532
登録番号 20-3418
菊地 理
有効期間 2023年4月1日～2028年3月31日
公益財団法人 テクノエイド協会
まだ寒い日が続きます。体温と外気温の差で補聴器が結露しやすいです。乾燥させましょう！

腕時計ベルト
交換しませんか？
¥3,300～

運転免許
更新応援します。
視力・深視力確認
無料です。
スマホでのご予約承ります
☎こちらから→

補聴器
ジュエリきくち
ダイヤー矢板店前
木曜定休
営業時間 10:00～18:00
☎0287 43-1347

第27回ともなり文芸祭り大賞作品が決定しました

【小学生の部】 詩

心のジェットコースター

東小学校4年 本橋 紬季

いつも明るく笑っていたいのに
だれにでもやさしくしたいのに
さい近ちよつとうまくいらない

気持ちよくねてたのに

こちよこちよ起こされる

ダルイ 最悪の目覚め

いいゆめ見てたのにじゃまないでよ

宿題なんてやりたくないのに

早くやりなさいってママに言われて

ムカムカ うるさいな

ほつというてよ 好きなときにやるから

妹とケンカして あっかんべー

妹がママに泣きついて 私がおこられる

は？イライラばくはつ

妹が生まれる前はケンカしないし

ママとパパをひとりじめできたのに

一人っ子のころがなつかしいなあ

ママに八つ当たりしちゃった

なんでママが悲しむこと言っちゃうんだらう

私も悲しい

本当はママにもっとやさしくしたいのに

漢字テストで百点とれなかった
くやしい もっと勉強しとくんだった
英語の時間に答えられなかった
はずかしい だって分からないんだもん
算数が大きい

つまらない 指がねちゃう

でも答えが分かると楽しい

大好きな友だちと遊ぶ時間 幸せ

しょうじょうをもらった うれしい

ちやぷんと温かいおふろにつかる 気持ちいい

妹はさい高の遊び相手 おもしろい

パパとおいかけて 大こうふん

今日のゆめの中のテレビは何かかな？

ワクワクしてねむる

私の心は毎日とってもいそがしい

ごちゃごちゃ ぐるぐる

止まらないジェットコースター

ときどき止まって休みたい

ゆっくりしたり びゅんびゅんとはしたり

いろいろな気持ちに乗せている

全部が私の大切な気持ち

私になりたい私を目指してそうじゅうする

心のジェットコースター

【小学生の部】

短歌 ゴロゴロと聞こえる雷こわいけど

光る稲妻天体ショーだ

矢板小学校4年 田中 善仁

俳句

背番号やつと手にした夏の空

乙畑小学校3年 柴田 悠生

川柳

サイダーを開けてはじける夏の音

矢板小学校6年 田口あかり

【中学生・高校生の部】

短歌 駅の音遠くに消えて風になる

知らぬ街にも夕日は赤い

矢板中学校1年 印南 碩人

俳句

山眠る鞆の中のお弁当

那須町 相馬璃愛菜

川柳

手が伸びるスマホの魔物にまた負けた

矢板中学校1年 渡邊 叶和

【一般の部】

短歌 イカロスの勇気をもちて炎天の

屋の最中をペダルこぎ行く

宇都宮市 野口 静子

俳句

九十を駆り立てる草畑暑し

さくら市 戸村 友美

川柳

しみじみと米一粒のありがたさ

矢板市 鈴木 邦子

【中学生・高校生の部】 詩

空のおさんぽ

矢板中学校2年 長島 萌咲

ふわふわふわり ふわふわり
私の後ろについてくる。

「君はだあれ？どこから来たの？どこに向かっているの？」

問いかけてはみたけれど 君は気ままにふわふわり。

悲しい心に寄り添うように 優しく私を包んでくれる。

こっちにおいでと言うように 私の前をふわふわり

木立を抜けたその先に 突然広がる花畑。

どこまでも続くその先に、きつと望む世界があるよ。

そう言っているかのように 君はひとときわ高く舞い

上がる。

ずっと見守っているよと言うように ゆっくりゆっ

くりのぼっていく 遠ざかっていく。

元気でね、ふわふわり。

ありがとね、ふわふわり。

そして、私は前を向く。

力強く一步を踏み出した。

応募総数は、県内
から短歌・俳句・川柳・
詩の4種目で、合計
2,648 作品ナリ。



問い合わせ／
生涯学習課 ☎ (43) 6218

そのほかの入選作品や、展示情報など、詳しくは、デジタルミュージアムからご覧ください。



デジタルミュージアム

あんしん価格

椿の花斎苑

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)

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 ●
消防署 ●
第2駐車場 ●
駐車場 ●
矢板IC ●

●ヨークヘビニマル
椿の花斎苑
●矢板ホール

株式会社JAエルサポート

JAss 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・重油の配送もできます。
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！

LINE 友だち 募集中!!

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

広報やいたに

広告掲載

しませんか？

全面 (28.0×17.8cm)
半面 (12.0×17.8cm)
全段 (4.1×17.8cm)
半段 (4.1×8.9cm)