

「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
- ・干ししいたけ ..... 3枚
- ・れんこん ..... 60g

A

- ・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

B

- ・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】

- ・小ねぎ ..... 2本
- ・しょうが ..... 5g

Memo

栃木県産の特産品である湯波といいたけを使用しました。具だ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 ミルクごはんに、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、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 **G O !**

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

「落の薹」(ふきのとう・ふきのたう)



●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！

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。

泉常設型サロンいこいす

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／いこいす ☎ (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。



## 【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 紗季

いつも明るく笑っていたのに  
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かない  
気持ちよくねてたのに  
こちよこちよ起こされる

ダライ 最悪の目覚め  
いいゆめ見てたのにじやましないでよ  
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

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

ママに八つ当たりしちゃつた  
なんでママが悲しむこと言つちやうんだろう  
私も悲しい

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

ママに八つ当たりしちゃつた  
なんでママが悲しむこと言つちやうんだろう  
私も悲しい

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

ママに八つ当たりしちゃつた  
なんでママが悲しむこと言つちやうんだろう  
私も悲しい

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

妹とケンカして あつかんべー  
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  
一人つ子のころがなつかしいなあ

妹とケンカして あつかんべー  
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

## 【小学生の部】

短歌 ゴロゴロと聞こえる雷こわいけど

光る稻妻天体ショード

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

乙畠小学校 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

俳句 山眠る鞆の中のお弁当

那須町 相馬璃愛菜

短歌 駅の音遠くに消えて風になる

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

俳句 九十を駆り立てる草畠暑し

さくら市 戸村 友美

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

## 【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。

「君はだれ？どこから来たの？どこに向かっているの？」

問い合わせてはみたけれど 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 突然広がる花畠。

どこまでも続くその先に、きっと望む世界があるよ。

そう言つて いるかのように 君はひときわ高く舞い

上がる。

ずっと見守つて いるよと言うように ゆっくりゆつ

くりのぼつて 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。



## 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)



## 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達も!

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

※内容確認や応対品質向上のため、録音させていただきます。フリーコール

0800-700-0085

通話無料

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

広報やいたに  
広告掲載  
しませんか？

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