

栄養士さん直伝! おうち給食 「モロの揚げ煮」



●材料 (1人分)

- A
- ・ざらめ糖 (または砂糖) … 小さじ2
 - ・しょうゆ …………… 小さじ1
 - ・みりん …………… 小さじ1
 - ・水 …………… 小さじ2
 - ・モロ切り身 …………… 60g (1切れ)
 - ・片栗粉 …………… 大さじ1
 - ・サラダ油 …………… 適量



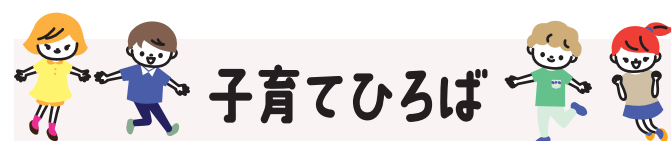
●作り方

- ① 小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてたれを作る。
- ② モロの切り身全体に、片栗粉をまんべんなくまぶし、180℃に熱したサラダ油でカラッと揚げる。
- ③ 揚げたて熱々のモロを、①で作ったたれにサッとくぐらせる。

栃木で愛される「モロ」

栃木県で昔から親しまれてきた「モロ」は、クセがなく、ふっくら柔らかなサメの肉です。給食で人気の「揚げ煮」は、甘辛いたれでごはんが進む一品。モロの代わりにタラやメカジキ、鶏肉でもおいしく作れます。

学校給食栄養士
柿崎先生



子育てひろば

イベント・子育てサロン
情報はこちら



子ども未来館情報

●未来館まつり・防災まつり

日時／11月29日(日) 10:00～14:00

場所／子ども未来館

内容／車両展示・工作・ゲーム・飲食販売など

参加費／300円 ＊飲食販売は別料金

問い合わせ／子ども未来館 ☎(43) 0505



詳しくはこちら



あんしん! たのしい! ためになる!

やいたまちゼミ 開催中!

開催期間: 11月1日(日)～11月30日(月)

受講料無料

全13講座

販売・勧誘なし!

お店の人が講師

お店の人が講師のアットホームな手作り講座です

プロの知識

お店の専門性を活かして普段ではなかなか知ることのできない知識を教えます

少人数制

人数を制限して、より深いコミュニケーションの中で楽しく学べます

講座内容など詳しくは、やいたまちゼミ Instagram で!

問い合わせ／矢板市商工会 ☎(43) 0272

図書館



開館時間／9:00～18:00

休館日／11月2・9・16・17・24・30日

12月7・14・15・21・28～31日

問い合わせ／図書館 ☎(43) 5661



図書館 HP

●星空観望会

閉館後の図書館駐車場から、望遠鏡で星空を眺めましょう。

日時／11月14日(土) 18:00～19:30

場所／北側駐車場 参加費／無料 ＊申込不要

そのほか／天候によっては中止になる場合がありますのでお問い合わせください。

協力／星旅祭実行委員会 Team 星空探検隊

●ローディ先生の英語の絵本の読み聞かせ

英語のミニレッスン付きです。習った英語と一緒に絵本を読みましょう。

日時／11月28日(土) 10:30～11:30

場所／視聴覚室

講師／ローディ ジャーマイヤさん・美樹さん

共催／女性団体連絡協議会・図書館

Instagram



yaiba_city_library

矢板市電子図書館
Yaiba Digital Library



●映画会「仕掛人・藤枝梅安」

江戸の町で鍼医者として人々を治療する藤枝梅安。だがその裏では、依頼を受けて人知れず悪人を仕留める「仕掛人」というもう一つの顔を持っていた。ある依頼をきっかけに、梅安の過去や因縁が浮かび上がる…。梅安の仕掛けは果たしてどんな決着をみせるのか。

日時／11月28日(土)

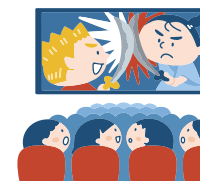
14:00～16:15

場所／視聴覚室

原作／池波 正太郎

出演／豊川 悦司・片岡 愛之助・

天海 祐希ほか



図書館俳句ポスト 今月の季語

「枯野」(かれの)

矢板の歴史と文化を守り伝える

やいたふるさとガイド協議会



文化財・観光施設など ガイド案内

木幡神社や矢板武記念館など、文化財や観光施設を案内しています。クラウドファンディングの返礼品としてのガイド(荒井家住宅)も好評です。



シルバー大学校 マッチング授業

シルバー大学卒業生とボランティア団体などをつなぐマッチング授業に参加。人とのつながりで活動の幅も広がっています。



新規会員を募集しています!

歴史に詳しくなくても大丈夫! 定期的な学習会で歴史やガイドのコツを楽しく学べます。まずは気軽に参加してみませんか。

問い合わせ／

やいたふるさとガイド協議会

☎090(5588)2963



知れば知るほど矢板が好きになる!
矢板の魅力を一緒に見つけよう

