



やいた☆クッキング GOOD



～ツナとゴボウのみそ炊き込みご飯～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- 米……………2合
- 水……………450ml
- ツナ……………小1缶
- ゴボウ……………50g
- ニンジン……………30g
- ショウガ……………20g
- みそ……………20g
- 酒……………大さじ1
- 塩……………適量

作り方

- 炊飯器にといだ米、水、みそ、酒を入れて混ぜる。
- ①にさがきにしたゴボウ、粗みじんにしたニンジン、千切りにしたショウガをのせ、その上に油をよく切ったツナをのせて、炊飯器のスイッチを入れる。
- 炊きあがったら、しゃもじでツナをよくほぐし、塩で味を調整する。
- お皿に盛りつけてお好みで天盛り用のショウガをのせたら出来上がり。

《編集後記》 いいあんぽいだわ～

私が CEO を務めるマイバディ(株)の上半期の業績を報告します。複数あった不採算部門で大幅な業務見直しを行い、黒字化まであと1歩のところまで改善してきました。下半期では、さらに踏み込んだ改革を行い、全部門での完全黒字化を目指します。(恒)

私の母は毎年「起きて年を越す！」と意気込むものの23時を過ぎるとコタツでうとうとしてしまい年越しのカウントダウンに参加できません。「寝てたら起こしてね」と言われるのですが、疲れて寝ている姿を見ると起こせないのが娘たちの心情です。(こっこ)

12月16日は電話の日です。1890年に電話が誕生してから110年余りで現在のスマホが誕生しました。電話と言えば、昔は長電話で怒られるパターンでしたが、今はゲームアプリに夢中で怒られる。時代は変わっても、使い過ぎには注意しましょう。(コロ助)

そろそろ来年のカレンダーや手帳を準備する時期ですね。来年の暦を見たところ、体育の日がスポーツの日に、天皇誕生日が2月となり、6月に加えて10月と12月も祝日の無い月となるようです。計画的に有休を使って乗り切りましょう。Let's働き方改革!(滝籠)

2019商業祭 福引き大売り出し

12/11(日) 各加盟店でお買い上げ
2,000円以上で
その場で当たる
スピードくじ抽選!
(※各加盟店のくじが無くなり次第終了)

- 1等 商品券 5,000円分 (100本)
- 2等 商品券 3,000円分 (150本)
- 3等 商品券 500円分 (500本)
- 4等 現金 50円 (7,500本)
- 加盟店賞 (加盟店独自の特別賞)

まちゼミ あんしん! たのしい! ためになる! 第5回 やいたまちゼミ開催!

受講料 無料 全27講座 開催期間: 12月1日(日) ~ 1月20日(月)
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

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

スロの知識
お店の専門性を生かして
普段ではなかなか知ることのでき
ない知識を教えます

講座内容など詳しくは、
商工会ホームページまたは
やいたまちゼミFacebookで!
問い合わせ/
矢板市商工会 ☎(43)0272 Facebook

やいたのカレー 好評発売中!

定番の あっぷるカレー 1ヶ432円(税込)

お土産 ご贈答 常備食

用途はいろいろ。お求めは、市内取扱店で!

美味保証! やいた黒カレー 1ヶ540円(税込)

問い合わせ/矢板市商工会 ☎(43)0272