



やいた☆クッキン GOOD



～ズッキーニの麻婆風炒め～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・ズッキーニ (大)……2本
- ・油……………大さじ1
- ・豚ひき肉……………200g
- ・ニンニク……………5g
- ・ショウガ……………10g
- ・唐辛子……………1本
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・みそ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・鶏ガラスープの素……………小さじ1
- ・水……………100ml
- ・片栗粉……………適量

作り方

- ①ズッキーニを縦1cm幅のしま目に皮をむき、2cm大の乱切りにしたら、油をひいたフライパンで炒め取り出す。
- ②①のフライパンで、豚ひき肉を炒め、細かく切ったニンニク、ショウガ、唐辛子を加えて軽く炒める。
- ③②に酒、しょうゆ、みそ、砂糖、鶏ガラスープの素と水を加え、豚ひき肉に火が通ったら①を入れて軽く炒め合わせる。
- ④汁が多いようなら水とき片栗粉でとじる。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

GWは外出自粛で旅行に行けず…。そこで私は、毎日ジョギングして100km達成、プチ贅沢なテイクアウト、家庭菜園に挑戦など、無理やり充実した連休にしました。適度な運動、栄養満タンの食事、自由な時間でリラックスして免疫力UPしたかな!? (チャーリー)

表紙の写真は、3人の子どもがいるご家庭に協力していただき撮影しました。今回は、元気な子どもたちの声を皆さんに届けたいと思い、初の試みとしてQRコードを読み取ると動画でその時の様子が見られるようになっていきます。ぜひお試しください。(こっこ)

6月第3日曜日は「父の日」ですね。「母の日」と比べて忘れられがちなイメージがありますが、自身の胸に手を当てて考えてみると、家庭内で感謝してもらえるような行動をしていない思いも…。今年のご家族に感謝してもらえるように頑張りましょう。(おじやる)

コロナ禍によるステイホームの影響で、我が家ではデザート系の供給過剰が続いています。外出自粛で時間を持て余していると思えばストレスも溜まりますが、今まで以上に家族で楽しい時間が共有できたとなると、なんだか素敵な時間が過ごせていると感じます (RYU)

コスメの工場で働いてみませんか?

見学 & 説明会

2020

6/18(木)、6/25(木)、7/2(木)、7/9(木)、7/16(木)

受付時間：9時50分～ 開始時間：10時

仕事内容：化粧品全般の製造・検査業務
■化粧品の仕上げ～梱包
■製品の検査
雇用：パートタイマー
※正社員登用制度あり

勤務時間：9:00～17:00
時給：900円～
休日：土日祝日(年間休日125日)
福利厚生：社会保険完備
交通費支給あり
昼食補助あり

参加者募集

東色ピグメント株式会社

〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3
矢板ICから車で約5分

URL: <http://www.toshiki-p.co.jp>

お問い合わせはこちらまで
0287-48-6231

【受付時間】9:00～17:00

※上記日程以外に希望の日時があればお気軽にお問い合わせください。

Instagram
はじめました!



座り仕事で
楽ちゃん!

黙々と作業
できる

産前産後も
働きやすい



この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/園ヴェスタ