

今月の  
おすすめ  
レシピ

# ヤーコンきんぴら

旬のヤーコンを味わう一品♪



## 材料(2人分)

ヤーコン	100g
ニンジン	20g
ごま油	小さじ1
A めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2
一味唐辛子	少々 (好みで)
白ごま	2g



ヤーコンのシャキシャキした食感が、加熱してもしっかりと残ります。お好みでピーマンや糸こんにゃくなどを加えても美味しく召し上がれます。

※陸前高田の郷土料理レシピ集「たがだのうんめえもの」より掲載しています。

## 作り方

- ヤーコンは千切りし、水にさらしてアクを抜く。ニンジンも千切りする。
- 鍋でごま油を熱し、水気を切ったヤーコンとニンジンを炒め、しんなりしたところで、Aを加え調味する。白ごまを振って完成。

## 問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線235)

# 主役は君だ TAKATA-U15

※U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などで好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



## チーム名(学校名)

SDGs GOAL 4 質の高い教育をみんなに

ラルス  
KESEN LARUS

種目 バスケットボール

団員70人

監督 わきさか けんこ  
脇坂 健吾さん

チームスローガン Enjoy The Challenge!!

キャプテンからのコメント

高田東中学校  
佐藤 豪さん  
(2年)



日々の練習では、前日に受けた指導をチームで確認し合い、課題を意識して練習に取り組んでいます。ベルジョイスカップへの出場を目指して、キャプテンとしてしっかりチームを引っ張っていけるように頑張ります。

※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。

※広報りくぜんたかた2月号(No.1205)の印刷経費は1部96.56円(税抜き)、発行部数は7,250部です。

UD  
FONT

