



ヤーコンきんぴら

旬のヤーコンを味わう一品♪

今月のおすすめレシピ



[1人分]
エネルギー...117kcal
食塩相当量...0.8g

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(お好みで)
白ごま 2g

作り方

- 1 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。
- 2 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。

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。

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-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの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)

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 けんご
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
さとう ごう
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。

