

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

チーズポテト

【1人分】
エネルギー 108kcal
食塩相当量 0.5g



今が旬の新じゃがおやつ

新じゃがは、水分が多くやわらかいので、丸ごとゆでたり蒸したりする調理法が適しています。しっとりホクホクした食感と甘味や旨味を感じることができます。

じゃがいもの加熱は電子レンジを活用したり、揚げずに形を平たくして焼いても大丈夫です。

今しか味わえない新じゃがのおいしさをご家庭でもぜひ味わってみてください。

★材料（4人分）

- じゃがいも…………… 200g
- 牛乳…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2/3
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 大さじ3
- ベビーチーズ…………… 2個
- 油…………… 適量

COOKING
作り方

- 1 じゃがいもは蒸して皮をむきつぶす。
- 2 ①に片栗粉、砂糖、塩、こしょう、牛乳を混ぜ合わせて4等分にする。
- 3 チーズをサイコロ状に切り、②で包み、丸く形を整える。
- 4 ③をきつね色になるまで揚げる。

問い合わせ先 市役所子ども未来課子育て支援係（内線254）

主役は君だ
TAKATA-U15

チーム名
高田野球スポーツ少年団

団員28人

種目 軟式野球

監督

とばなむき
戸羽直之さん

チームスローガン

忍耐・努力・礼に始まり礼に終わる

★U15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。



キャプテン
からのコメント

- ✓ 高田小学校
- ✓ 伊藤賢志さん(6年)

普段の練習から試合を意識して全力で取り組んでいます。チームの強みの元気の良さで、チーム全員で練習も試合も頑張って、県大会出場を目指します。



※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6月号（No.1212）の制作経費は1部93.6円（税抜き）、発行部数は7,250部です。



令和8年6月号（令和8年6月3日発行）
〒026-0262 岩手県陸前高田市高田野字下和野1-00番地
Ed. <https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp>

発行 岩手県陸前高田市
0192(54)2111 FAX0192(54)3888
◆編集 企画政策課
◆広報に関するお問い合わせ先