

脂がのってておいしい～！
味噌の甘みと絶妙にマッチしていて
何切れでも食べられちゃいそう♪



今回でラスト！

給食×レシピ

町立小・中学校の『学校給食』で評判
のメニューをご紹介します
学校給食センター ☎ 049(294)2242



さば鯖のねぎみそかけ No.12

作り方

- ① 鯖に塩と酒をふりかける（塩鯖の場合は酒のみ）
- ② 鯖をオープンまたはフライパンで火が通るまでよく焼く（10～20分）
- ③ 鍋に水、根しょうが、砂糖、赤みそ、みりんを入れ加熱し最後に長ねぎを入れひと煮立ちさせる
- ④ 焼いた鯖に③のタレをかける

味付けは好みで調整してください。

みそだれには、長ねぎの代わりにすりごまを入れてもおいしいです。

材料（4個分）	
鯖の切り身	4切（ひと切れ約40g）
塩	少々（魚の1%）
酒	少々
根しょうが	少々（すりおろす）
砂糖	大さじ1～2杯くらい
みりん	小さじ1杯くらい
赤みそ	大さじ1杯くらい
長ねぎ	みじん切り（大さじ1杯くらい）
水	大さじ1杯（濃度を見ながら水を足して調節してください）

春のやぶさめ

3月10日（日）

春の流鏝馬は、3～6歳の子どもが馬に乗り、静止した馬の上から矢を射る「願的」という行事を行います。

祭当番 第三祭礼区 前久保区
付祭り 第一祭礼区 毛呂本郷

毛呂本郷囃子 午前10時30分から
祭馬到着 午後1時30分ごろ
場所 出雲伊波比神社

主催 やぶさめ祭実行委員会

後援 毛呂山町、毛呂山町教育委員会、やぶさめ保存会、毛呂山町観光協会、商工会

問合せ 毛呂山町歴史民俗資料館 ☎ 049(295)8282

同日開催

商工会女性部によるおどり奉納
午前11時頃～



かぶとをかぶってポニーに乗ろう！
※先着100人

時間 午前11時～午後1時30分ごろ
対象 3歳～12歳ぐらい
乗馬料 200円

乗る？

