



やいた☆クッキング GOOD



～揚げナスの肉みそあえ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・ナス……………270g
  - ・ネギ……………適量
  - ・サラダ油……………適量
  - ・ひき肉……………140g
- A
- ・みそ……………大さじ2
  - ・醤油……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・塩……………少々

作り方

- ①ナスは大きめの乱切り、ネギは千切りに切る。
- ②ナスを素揚げか多めの油で焼く。
- ③熱したフライパンに油を入れ、ひき肉を炒める。  
火が通ったらAを加え、肉みそを作る。
- ④ナスと肉みそを和え、お皿に盛る。  
ネギをのせ、お好みで七味唐辛子をかける。

《編集後記》 いいあんどわね～

9月中旬、6年生の次男は小学校最後の運動会を迎えます。気付けば妻の身長を追い越し、大病もせずスクスクと育ってくれました。  
土ぼこりをあげて一生懸命走る息子の姿を目に焼き付けながら、精一杯の声援を送りたいと思います。(恒)

今月は「敬老の日」がありますね。私の祖父母は100歳近いのですが、まだまだ元気です。「今度、遊びに行くよ～」と電話をすると、話し相手があるのを首を長くして待っているとのこと。幼い頃からたくさん可愛がってもらっている分、祖父母孝行しなければなあ～と二人の顔を見るたびに思います。(こっこ)

朝晩は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が多いので、体調管理にはお気を付けてください。秋になると夜は気温も低下し、空気も乾燥するため夜空を見るのに良い時期ではないでしょうか。今年の中秋の名月もきれいにみられるといいですね。(双)

「あれ?この間までここに置いてあったライトは?おばけ屋敷ごっこをするって使って使ったでしょ!」先月の雷雨でおこった停電。私は、イライラ半分あたふた…  
災害時に備え、見なおすきっかけになりました。みなさんは、いざという時の準備はできていますか? (ゆいひ)



## 東色ピグメント Toshiki International





# パート社員募集中!

矢板で唯一の化粧品会社です!  
私たちと一緒に仕事をしませんか?



**東色ピグメント株式会社** URL <http://www.toshiki-p.co.jp>  
**【矢板工場】** 〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3  
 TEL: 0287-48-6231

