



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

やいた☆クッキン GOOD
～矢板のふるさとオムレツ～



【1人分】熱量 235kcal 塩分 0.2g

材料

- オムレツ（1人分）の材料
 - ・じゃがいも…………… 1/4 個
 - ・卵…………… 2 個
 - ・牛乳…………… 大さじ 1
 - ・塩、こしょう…………… 適量
- トマトソース（2人分）の材料
 - ・トマト…………… 1 個
 - ・ケチャップ…………… 小さじ 1
 - ・砂糖…………… ひとつまみ
 - ・こしょう…………… 少々
 - ・ポン酢…………… 小さじ 1/2
 - ・バター…………… 10g

作り方

- オムレツの作り方
 - ①じゃがいもは皮をむき 1cm 角に切り、柔らかくなるまで水からゆでるか、レンジで加熱する。
 - ②卵を溶き、①のじゃがいもと牛乳を加え、塩、こしょうで味をつける。
 - ③フライパンに油を熱して、オムレツを焼く。（スクランブルエッグでも美味しい！）
- ソースの作り方
 - ①トマトを角切りにして、バターで炒める。
 - ②ケチャップ、砂糖、ポン酢を入れて、とろりとするまで煮詰める。
 - ③好みで塩、こしょうを加えれば、できあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

雨の中、消防団のみなさんが夏の大会に向けて、早朝や夕方に練習をしている姿を見かけませんか？普段の仕事をこなし、さらに大切な時間を消防団活動に費やし、地域の安心安全のために活動している姿を見ると感謝の言葉しかありません。（奏）

梅雨がやってくると、アジサイを見掛ける機会が増えますね。アジサイは土が酸性なら青、アルカリ性ならピンクに色が変わり、中性だとその間の紫色になるらしいです。雨の日でも淡く可憐な花を見ると、少し憂鬱な気分も晴れるような気がします。（凜）

雨が続いても草はどんどん伸びますね！晴れた休みの日には庭や畑の草を刈り、次の休みも別の場所の草を刈る。このイタチごっここの作業を何回繰り返すのか。雑草でなければ刈られることもないのだろう。草が枯れる季節まで無心で刈り続けます。（マサオ）

4月から秘書広報課に異動になりました M3 と申します。新緑の季節は去り、梅雨に突入しようかという今日この頃です。雨ですね。私は雨が好きです。朝、目を覚まして半開きの窓から雨音が聞こえてくるのが好きです。皆さん各々に梅雨を楽しみましょう。（M3）

募集 限定 300 口 緑とつつじの八方高原ふるさと便・お中元便

受付期間／
6月5日（月）～26日（月）
※土・日を除く 8：30～17：00
（道の駅やいたは、土・日申込可能）
発送予定日／7月12日（水）
内容／

野菜便 11品目：3,500円 13品目：5,000円
矢板たかはら米、巨峰、トマト、生しいたけ、みつば、じゃがいも、なす、たまご など

米便 7kg：3,500円 11kg：5,000円
（矢板たかはら米） 15kg：6,700円

バーベキュー便 5品目：5,000円
肉（牛・豚）、生しいたけ、ピーマン、たまねぎ など

※すべて送料込みの金額です。
（ただし、本州以外は別途 300 円）



※写真はイメージです。

申込方法／
農林課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。
※農作物の育成や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。
問い合わせ／
矢板市ふるさと便推進協議会事務局（農業公社）
☎（43）2650 FAX（43）2651
HP http://www.yaita-nougyoukousya.jp