



冬休みに親子で作ってみませんか?
お好みで生クリームやイチゴを飾っても
おいしいですよ!



レシピ提供元：矢板市健康づくりみどりの会

やいた☆クッキン GOOD

～かんたん・小松菜蒸しパン～

材料 (アルミカップ 10 個分)

- ・蒸しパンミックス 200g
- ・小松菜 (葉の部分) 40g
- ・卵 1 個
- ・水 100cc
- ・牛乳 50cc

作り方

- ①小松菜、卵、水、牛乳をミキサーにかける。
- ②①をボウルに移し、蒸しパンミックスを加えて混ぜ、カップに入れる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ、強火で 10～15 分蒸したら、できあがり。



【1 個分栄養量】 エネルギー 86kcal / たんぱく質 1.9g
脂質 1.2g / 食塩相当量 0.1g

《編集後記》 いいあんぱいだわ～

矢板中央高校サッカー部が、年末の全国選手権大会に出場します。例年、試合後には検索サイトのランキングで「矢板中央」の文字が上位に入るなど、「矢板」の知名度アップにとっても貢献してくれています。今年もカー杯応援します！(虎之助)

年末と言えば「年越しそば」。その「年越しそば」と対になりそうな「年明けうどん」を知っていますか？ 1/1～15の間に、新春を祝う赤い具をトッピングしてうどんを食べることで、長寿を祈るんだそうです。来年、試してみようと思っています！（凜）

12月22日は「冬至」です。冬至で思い出すのが、東京で下宿生活をしていた頃のこと。ある年のとても寒い冬至の日、銭湯に入りに行くと湯船に柚子が浮かんでいました。東京で初めて人情や風情を感じ、心まで温かになった記憶があります。(元3の2)

あるアンケートによると、[12月と言えばランキング]の第1位はクリスマス、第2位 紅白&大晦日、第3位 年賀状、第4位 ボーナス、第5位 忘年会なのだそうです。私的には「全国高校サッカー」です。今年もガンバレ矢板中央高校サッカー部！（九郎丸）

2015商業祭 福引き大売り出し

12/1(火)～
各加盟店でお買い上げ
2,000円以上で
その場で当たる
スピードくじ抽選!
(※各加盟店のクジが無くなり次第終了)

- 1等 商品券10,000円分 (40本)
- 2等 商品券5,000円分 (60本)
- 3等 商品券500円分 (1,250本)
- 4等 市指定40ℓ ゴミ袋 (750本)
- 5等 現金50円 (7,500本)
- 加盟店賞 (加盟店独自の特別賞)

プレミアム付 商品券
使用期限 平成28年1月31日まで!



平成27年9月1日より発売いたしましたプレミアム付商品券「つつじの郷やいた共通商品券」はご利用いただけましたでしょうか。お手元にお持ちの方は平成28年1月31日までに取扱店にてご利用ください。

～甘さの中に辛さが光る～
あっぷるカレー大好評発売中!



お土産 ご贈答 常備食

用途はいろいろ。
お求めは市内取扱店で。
1ケ360円(税込)

問い合わせ / 矢板市商工会 ☎(43) 0272