



やいた☆クッキン GOOD

～のっぺい汁～



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)

- ・里芋……………50g
- ・油揚げ……………15g
- ・しいたけ……………50g
- ・大根……………50g
- ・にんじん……………50g
- ・ねぎ……………1本
- ・だし……………800ml
- ・しょうゆ……………30ml
- ・塩……………適量
- 〔片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ1〕

作り方

- ①里芋は5mm位の輪切り、油揚げは油抜きをして縦半分にし1cm幅に切る。しいたけは細切り、大根・にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にねぎ以外の野菜と、だしを入れ柔らかく煮る。
- ③塩、しょうゆで味を調え、油揚げ、ねぎを加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛りつける。

《編集後記》 いいあんぱいだわ～

あけましておめでとうございます。「平成」最後の新年を迎えました。本年が、万事平和に、そして、大きく成長することができる年になるよう精進したいと思います。
 今年も矢板の魅力を積極的に広報してまいりますので、皆様よろしくお祈りします。(恒)

あけましておめでとうございます。今号がみなさんの手元に届くのは七草粥を食べる頃でしょうか。七草の1つ1つには、縁起の良い意味が込められているそうです。忘れてしまいがちな七草ですが、みなさんはすべて思い出せますか？(こっこ)

あけましておめでとうございます。イノシシと聞くと直線的に進んで止まらないイメージが強くありますが急停止もすれば途中で向きを変えることもあるそうです。ここ数年「猪突猛進」がみなで今年「止まる」ことを目標に頑張りたいと思います。(コロ助)

皆さん、お餅食べてますか？お餅の悩みといえばカビですよ。お餅のカビは見えている部分だけでなく、深さ約3センチまで根を張るので、表面を削れば安全というわけではないようです。せっかくの縁起物ですから美味しいうちに全部いただきます。(滝籠)

東色ピグメント

Toshiki International

新春

今年も
どうぞよろしく
お願いいたします

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

