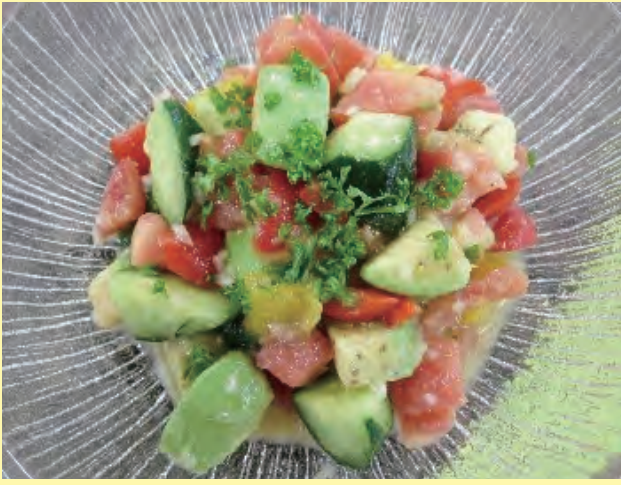




やいた☆クッキン GOOD



～ペペローネサラダ～



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)

- ・アボカド …… 2個
- ・パプリカ …… 2個
- ・玉ねぎ …… 1/2
- ・きゅうり …… 1本
- ・トマト …… 1個
- ・パセリ …… お好みで
- ～ドレッシング～
- ・レモン汁 …… 10g
- ・酢 …… 10g
- ・オリーブオイル …… 40g
- ・塩 …… 1g
- ・こしょう …… 1g
- ・わさび …… お好みで

作り方

- ①ドレッシングの材料を合わせておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水に10分さらしておく。
- ③パプリカを縦に6等分してへた、種、わたを取り1cm角に切る。沸騰したお湯に入れ湯通しする。
- ④きゅうりは乱切りにする。トマトはへたを取り1cm角に切る。
- ⑤アボカドは皮をむき1cm角にきる。
- ⑥玉ねぎの水分を取り③④⑤の野菜をドレッシングと和える。お好みでパセリを振りかけたら完成!

《編集後記》 いいあんどね～

今夏の中学校総合体育大会が、中3の長男にとって中学校最後の大会。これまでひた向きに地道な努力を重ねてきたことが結実することを願っています。そして、夏が過ぎれば本格的に高校受験モードに…寒い冬を乗り越えて桜咲くときまで、気を抜かずがんばれ息子! (恒)

7月7日は七夕ですね。短冊の色には意味があり、青は人間力の向上、赤は両親や先祖への感謝、黄色は人間関係、白は決めた事を守る心、紫は学業とそれぞれ違うようです。何色の短冊に願い事を書くか迷ってしまいますね。毎年、天気が良くない七夕…今年は何色でしようか? (こっこ)

まもなく夏本番です。今月号は夏休みの宿題対策が特集されています。子どもの頃、毎年計画を立てては三日坊主に終わってしまい、8月後半に大慌てで宿題をしていた私にはうらやましい特集記事です。皆さん、ぜひ参考にして楽しい夏休みにしてください。(左利男)

土用の丑の日に食べたうなぎ! うなぎと言ったら夏のイメージですが、本来のうなぎの旬は秋から冬にかけてなのです。しかし養殖のうなぎ(私が食べられるのは当然こちら)は出荷される頃に旬になるように育てられているそうです。今年の丑の日は7月27日。(滝籠)

東色ピグメント

Toshiki International

**東色ピグメントは
化粧品を製造している会社です**

製造拡大のため、
2017年4月に増設をしました。



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

