



# やいた☆クッキング GOOD

～ 白身魚のムニエル  
トマト風味 ～



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)

- ・白身魚 (切り身) ……8切れ
- ・塩 ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・薄力粉 ……適量
- ・バター ……少々
- ・赤ピーマン ……1個
- ・トマト ……2個
- ・醤油 ……大さじ1
- ・生クリーム ……大さじ4
- ・コンソメ ……小さじ1

## 作り方

- ①白身魚に、塩こしょうを振って3～5分置き、余分な水分をとり薄力粉をつけておく。
- ②赤ピーマンは食べやすく切り、トマトは荒みじんにする。
- ③フライパンを熱しバターを溶かし、白身魚の両面を焼き、皿に盛る。
- ④フライパンで赤ピーマンを炒める。生クリーム、塩こしょう、醤油、コンソメ、を加え3分煮込む。最後にトマトを混ぜてソースをつくる。
- ⑤白身魚にソースを盛りつけて完成。

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

平成10年の那須水害の時は、自宅近くを流れる川が橋を飲み込む寸前まで増水し、あわや孤立寸前になりました。自宅は高台にあるから大丈夫と慢心していたことを反省する出来事でした。「防災の日」を機会に気を引き締め直したいと思います。(恒)

食べ物おいしい季節となりました。秋に食欲が増す理由のひとつには、寒い冬に向けて栄養を蓄えようとする動物的本能が関係しているとの理由もあるのだとか…。バランスよく上手な食生活を心掛けながら秋の味覚を堪能しましょうね！(こっこ)

平年よりも少し短かい夏も徐々に終わりに近づき、朝晩は過ごしやすくなってきました。特にやり残したことが無く、暑いのが嫌でも、何故か夏の終わりって寂しくなりませんか？夕焼けとヒグラシの鳴き声、特別に理由なんて無いののため息を誘います。(滝籠)

今月末は、我が家の子ども達が通う小学校で運動会が行われます。児童数は少ないものの、その分、子ども達の表情を間近で見ることができ、他では味わえない運動会だと思います。今年も、子ども達はどんな表情を見せてくれるのか、今から楽しみです。(パプリカ)

## 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

矢板工場  
駐園  
吉番屋  
カインズ矢板  
物流センター  
東北自動車道  
矢板IC