



やいた☆クッキン GOOD



～ キャベツと鶏肉の
ミルフィーユ煮 ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・玉ねぎ 50g
- ・ニンジン 30g
- ・キャベツ 1/2 個
- ・鶏のひき肉 100g
- ・卵 1/2 個
- ・パン粉 適量
- ・コンソメ 固形 2 個
- ・水 600ml
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 適量

作 り 方

- ①玉ねぎとニンジンをみじん切りにする。
- ②キャベツを1枚1枚ちぎってよく洗い、鍋に入るくらいの大きさに切る。
- ③ボールに①、鶏のひき肉、卵、パン粉、塩・こしょうを入れてよくこねる。
- ④鍋にキャベツ、③をミルフィーユのように重ねていく。
- ⑤鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ、塩・こしょうを入れて弱火で30分くらい煮る。
- ⑥適当な大きさに切り盛りつけ、好みでパセリをふりかけ完成。

《編集後記》 いいあんばいだね～

県立高校の一般入試が迫り、受験生は気が休まらない日々を過ごしているのではないのでしょうか。それにも関わらずのんびりと生活を送る受験生の息子の姿にやきもきする日々を過ごしています。今となっては、とりあえず健康体で受験の日を迎えられることを祈るのみです…(恒)

イチゴがおいしい季節ですね。日本で本格的な栽培が始まった明治5年頃は、皇室用とされ庶民はなかなか食べられなかったそうです。現在は、気軽に食べられるようになったイチゴ。市内にもイチゴ狩りができる施設がありますので、春のレジャーシーズンに訪れてみてはいかがでしょうか。(こっこ)

私事ですが先日子どもが産まれ父親となりました。些細なことがうれしかったり心配だったり(夜泣きで寝不足だったり)慌ただしい毎日ですが幸せな時間を過ごさせてもらっています。もうすこし表情が豊かになってきたら「わがやのアイドル」に応募してみようかな。(滝籠)

3月は卒業シーズン。我が家の子ども達が通う学校は小規模校なこともあり、6年生には本当にお世話になりました。特に面倒見の良さには頭が下がります。感謝の気持ちを忘れず、6年生との残りわずかな学校生活を楽しんでもらえたらと思います。(パプリカ)



夏までに
なりたい
自分になるう！

★ 県民の健康応援！

5980円プランの場合！

入会金が **0** 事務手数料 **0**

しかも 月会費 ~~通常 ¥8,000~~ がず～と 月額固定の使い放題の料金 **¥5,980/月** (税別)

WORLD+Gym
ワールド+ジム 矢板店

〒329-2136 栃木県矢板市東町1236-6
〒329-1323 栃木県さくら市卯の里4-54-1
〒329-2751 栃木県那須塩原市東三島3-61-4

JR東北本線 矢板駅近く、
国道4号線(奥州街道)沿い

卵の里店 西那須野店

ワールドプラスジム系列店で登録頂いた会員の方は、全国にあるワールドプラスジムのいつでも相互利用いただけます。

24 HOURS GYM
24時間営業 / 年中無休
スポーツジム

0800-888-4844
URL worldplus-gym.com