



やいた☆クッキン GOOD

～ピザ風カルツォーネ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・米粉……………50g
- ・小麦粉……………50g
- ・塩……………10g
- ・オリーブオイル…2g
- ・ドライイースト…3g
- ・水……………60g
- ・モッツアレラチーズ……………30g
- ・とろけるチーズ…40g
- ・ミニトマト……………30g
- ・アスパラガス……………30g

作り方

- ①ボウルに米粉、小麦粉、塩、オリーブオイル、ドライイースト、水を入れ約10分よくこねる。
- ②①の生地を約30分ねかせ、またこねる。
※あたたかい所に置いておくとよくできます。
- ③生地を伸ばし、中央にモッツアレラチーズ、とろけるチーズ、ミニトマト、ゆでて3cmに切ったアスパラガスをのせる。
- ④半分に折りたたみ、フォークでとじ目をおさえる。
- ⑤トースターの温度調節を弱にして焼き、焦げ目がついたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

私が苦手なのは健康診断の血圧測定です。いつも心臓ドキドキで過去には上200、下130に…。ここ数年は看護師さんに嫌な顔されますが、正常値が出るまで測定してもらえます。来週の間人ドック、今から心を落ち着かすため深呼吸の練習頑張ります!(チャーリー)

春を感じる穏やかな日が増えてきましたね。寝ることが大好きな私にはもってこいの季節です。どこでも寝ることができる特技を持つ私にとって車の中は恰好のお昼寝スペース。運転席でだらしない口を開けて寝ていても、そっとしておいてください…(RYU)

息子の卒園アルバムに使うため、生い立ちを収めた写真を眺めておりました。幾つもの思い出が胸に去来し、来し方を懐かしみ、多くの方々のお世話になって子育てしていることを実感しました。卒園にあたり、新一年生に「頑張れ」とエールを送りたいと思います。(フリーダム)

今月、10歳を迎える長女は、活発で好奇心旺盛、それでいて、気配り上手な思いやりのある子に成長しました。先月、ガールズサッカー体験会に参加し、どうやらサッカーの楽しさに気づいたようで「サッカーを習いたい」と好奇心旺盛さをみせた娘でした。(ペンペン草)

ソフィアの宝の山発見! ☆オリエンテーリング☆

いちご一会とちぎ国体
「デモンストレーションスポーツ競技」決定

「オリエンテーリングの聖地」矢板で人生をかえてみませんか♪

- ① オリエンテーリング競技
- ② 宝探し
- ③ プランター苗植え

入賞者には、
漫画家
松本 零士さんの
メダルと賞状を贈呈!



<日時> 3月28日 日 13:30～15:30

<場所> 城の湯やすらぎの里

<対象> どなたでも参加できます!

<参加料> 無料(保険代100円)

<指導者> 山川 克則氏(日本学生オリエンテーリング連盟副会長)
中山 介夫氏(ソフィアカデミー)

<協力> 矢板中央高校・矢板東高校・ボーイスカウト・ガールスカウト

<申込・問い合わせ>

青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア

〒329-2142 矢板市木幡 2054-1 高瀬

☎090-4541-1305 ☒5h3gb267@gmail.com



*詳しくはFacebook
をご覧ください。



この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。
印刷/園ウェスタ