

やいた☆クッキン GOOD

～アスパラ串カツ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・豚ロース（とんかつ用）……………2枚（160g）
- ・卵……………1個
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・アスパラガス……………3本
- ・小麦粉……………適量
- ・黒いりごま……………大2
- ・パン粉……………1カップ
- ・ソース……………大2
- ・マヨネーズ……………大1

作り方

- ①アスパラガスの固い皮をむき、長さを3等分に切る。フォークで豚ロースの両面を30回ほど刺し、2cm幅に切って、塩、こしょうをふる。
- ②竹串2本で、アスパラガス2切れと豚ロース2切れを交互に刺す。小麦粉、溶いた卵、黒いりごまとパン粉を混ぜたものを順番につける。
- ③170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ソースとマヨネーズを混ぜてタレを作る。
- ⑤2本の竹串の間で半分に切って、盛り付けたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

広報担当2年目を迎えます。この1年間は、市内の出来事取材する中で多くの発見やさまざまな人と出会うことができました。毎月、原稿の締め切りに追われて慌ただしい1年でしたが、よりよい広報紙づくりに向けて新年度も心機一転頑張ります！（チャーリー）

献血をすると血液の検査結果を知らせてくれるので、健康管理の参考にしています。今回、肝臓の負担を示すALTの数値が前回から倍に!! ああやっぱり…冬時期の不健康な食生活が如実に表れていました。これはマズいと、慌てて野菜中心の食生活と定期的な運動を始めました。（RYU）

春の日差し暖かい日々をいかがお過ごしでしょうか。今号は新年度予算特集号や、やいた創生未来プラン概要版など、身近で大切な情報を盛り込みました。今後も、皆さまに役立つ情報を発信してまいりますので、広報やいたへのご協力をよろしくお願いたします。（フリーダム）

子どもが3月に中学校を卒業し今月からは高校生になりました。新たなスタート位置からこれからも変わらずに自分の夢に向かって進んでほしいと願っています。私は定期異動で秘書広報課を卒業となりますが、今後とも「広報やいた」を変わらずご愛顧くださいませ。（おじやる）

募集 いちご一会とちぎ国体開催記念 栃木ゴールデンブレーブス野球教室

2022年のいちご一会とちぎ国体で、軟式野球競技（成年男子）が本市を会場に実施されることから、栃木ゴールデンブレーブスの選手による野球教室を開催します。
日時／4月25日（日）

試合終了後1時間程度 ＊荒天中止
場所／矢板運動公園野球場
対象・定員／市野球連盟加入チームに所属している小学生 50人 ＊先着順
参加費／無料



申込方法／所属チームでとりまとめた上で、市野球連盟に直接お申し込みください。
そのほか／試合観戦希望の場合は、チケットの購入が必要です。
問い合わせ／国体・スポーツ局 ☎（43）6218
（生涯学習課スポーツ推進班）



詳しくはこちら



栃木ゴールデンブレーブス

2017年にプロ野球独立リーグ「ルートインBCリーグ」に参入した「栃木ゴールデンブレーブス」。

球団創設5周年となる2021シーズンは原点に戻り、野球ができる事の喜びを感じ、スポンサー・ファン・地域の皆さまと勝利を分かち合い、栃木県民がひとつになれる熱いチームを目指したいと思います。2021シーズンも熱いご声援をよろしくお願いいたします。

【2021開幕戦 栃木県総合運動公園野球場】
日時／4月10日（土）13：00 試合開始
【矢板運動公園野球場（福島レッドホープス戦）】
日時／4月25日（日）13：00 試合開始



詳しくはこちら