



# やいた☆クッキング GOOD

～かんぴょうの野菜巻き～



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)

- ・かんぴょう(乾燥) …25g
- ・きゅうり …80g
- ・にんじん …60g A
- ・ハム …30g
- ・酢 …200g
- ・だし …300g
- ・砂糖 …30g
- ・塩 …小さじ1
- ・薄口醤油 …大さじ1

## 作り方

- ①かんぴょうを戻して、柔らかくなるまで茹でる。
  - ②Aの材料を混ぜ合わせ、①をつけ込む。
  - ③きゅうり、にんじん、ハムを千切りにする。
  - ④つけ込んだかんぴょうを巻きやすい長さに切り、③の野菜とハムを巻く。
  - ⑤切って、器に盛りつける。
- \*かまぼこやわかめなど好きな具材を入れてもOK!

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

今月の特集記事のため、ママたちにアンケートの協力をしてもらいました。パパへの不満を自ら聞いておいて、その回答が私の胸に刺さります。今更ですが、この場を借りて、子育てで大変な思いをさせた妻に「ありがとう」と言わせてください。(恒) 祝★

8月は外でのイベントが毎週あり、取材に行けるのが楽しみな反面、日焼けするのがとても嫌です。泣  
 日焼け止めを塗るのが苦手な私ですが、今年は真っ黒にならないようにしっかり対策をして、秋を迎えられたら…と思います。(こっこ) やいた広報

夏本番。この時期、特に注意しなくてはならないのが熱中症です。知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われてしまうので、のどが渇く前からこまめに水分補給することが大事だそうです。体調が崩れやすい時期ですので、無理せず、この暑い夏を元気に乗り切りましょう。(双) 1,100

庭の片隅に植えている夏野菜が収穫期を迎えています。大した数の苗ではないのですが、毎日食べてもなかなか消費しきれません。植物の生命力と太陽の恵みに感謝!昔は土いじりって嫌いだったのに最近少し楽しいと思うのは歳のせいでしょうか。(滝籠) 号!!

# つつじの郷やいた 商品券販売のご案内

1冊あたり販売価格 10,000 円の商品券で、11,000 円のお買い物ができます!

**共通券 5,000 円分**

※共通券は全ての店舗でご利用いただけます。

+

**専用券 6,000 円分**

※専用券は特定の店舗でご利用いただけます。ご利用店舗については8月1日の折込チラシ、または商工会ホームページでご確認ください。

**応募方法**

8月16日(木)までに、市販の往復はがきに必要事項をご記入の上、ご郵送ください。(※当日消印有効)(往信)

〒329-2164 矢板市商工会 商品券予約係	(返信) 〒000-0000 ④ 申込者の氏名 ③ 申込者の住所	① 購入希望金額 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 氏名 ⑤ 生年月日 ⑥ 電話番号
-------------------------------	---	--

**有効期間**

9月3日(月)～平成31年1月31日(木)

※つり銭は支払われません。

※商品券(プリペイドカード)、ピール券、図書館カード、切手等換金性の高いものや、公共料金等の支払いにはご利用いただけません。

**引き換えについて**

日時/9月3日(月)～11日(火)  
 9:00～18:00(土・日を除く)

場所/矢板市商工会 窓口

必要なもの/①引換券 ②現金  
 ③本人確認書類(免許証、保険証、パスポートなど)

※期日までに引き換えされなかった場合、引換券は無効になります。  
 ※予約受付分が総数に満たなかった場合やキャンセルが出た場合は9月13日(木)から販売します。(9:00～17:00、土・日を除く)

**問い合わせ** 矢板市商工会 ☎(43)0272  
 HP http://yaita.shokokai-tochigi.or.jp/

※1人1回、5万円までの応募に限ります。(重複無効)  
 ※申込数が販売予定冊数を超えた場合には抽選により決定します。  
 ※記入漏れがある場合、無効となりますのでご注意ください。

発行総額 1.1億円