



やいた☆クッキング GOOD

～スタミナ☆シュウマイ～



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)

- 豚挽肉……………100g
- ニラ……………50g
- キャベツ……………30g
- 卵黄……………1個
- ニンニク……………1/2片
- シュウマイの皮…20枚
- ごま油……………3g
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………100ml

作り方

- ①ニラとキャベツをみじん切りにし炒める。
- ②炒めた野菜と肉、片栗粉、ごま油、塩、水をボールに入れ粘りが出るまで混ぜる。
- ③皮に具をつめる。
- ④蒸気の上だった蒸し器で10分蒸す。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

7月22日(日)自転車のプロレース・Jプロツアーが行われます。夏のイベントを楽しむのに、片岡駅西口徒歩0分は最高のロケーションですね。ビールを片手にレース観戦を楽しんで、お帰りは電車で帰宅するゴールデンプランはいかがですか？(恒)

「やいたの四季」観光写真コンテストの募集が始まりました！新たな矢板の魅力や美しい景色を知る機会でもあり、参加者の方の想いが込められた「写心」を見られるのがとても楽しみです。私も負けなように写真技術を磨かなくては！！(こっこ)

7月3日はソフトクリームの日です。ソフトクリームでピンとくるのは、道の駅やいたの「りんごソフトクリーム」と山の駅たかはらの「濃厚ミルクソフトクリーム」。さっぱりと濃厚、この真逆の2つをミックスで食べてみたいと思うのは欲張りかな？(コロ助)

いよいよ夏本番！！水遊びに花火、夏祭りにバーベキュー。そして、今年は、初キャンプもいいなあ～。今からワクワクしてしまいます。夏が終わるのはあつという間！！この夏も日焼けを気にせず、家族や友人と思う存分楽しみたいです。(ゆいひ)

東色ピグメント
Toshiki International

矢板で唯一の化粧品会社
生産拡充のため2017年4月に新設

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



Toshiki International



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/製本