



やいた☆クッキン GOOD

～野菜たっぷりヘルシーサンド～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人前)

- ・キャベツ…………… 4枚
- ・パプリカ…………… 25g
- ・ズッキーニ……………150g
- ・にんじん…………… 20g
- ・卵…………… 4個
- ・塩こしょう…………… 適量
- ・オリーブオイル…………… 適量
- ・ケチャップ…………… 適量

作り方

- ①キャベツは千切り、そのほかの野菜は1cmの角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①で角切りにした野菜を炒める。
- ③卵を溶いて、塩こしょうで味付けをする。
- ④②に③で溶いた卵2個分を入れ、半熟になるようかき混ぜる。底面が半分固まってきたら形を丸く整え、ふたをして蒸し焼きにする。※同様にもう1回行う。
- ⑤④を2枚重ね、間に①で千切りにしたキャベツを挟んで、お好みでケチャップを適量かけて食べやすい大きさに切ったら出来上がり！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

私は、今埼玉県にいる弟との2人兄弟ですが、新型コロナの流行で、1年半以上会うのを控えています。この夏に久しぶりに会えたらと思っていましたが、最近の感染拡大を受け、まだ先になりそうです…夏休みの遠方の旅行は難しく、早く収束してほしいものです(チャーリー)

早々に梅雨が明け暑い日が続きます。暑がりの私は風呂上がりの汗対策に四苦八苦しています。自宅が田舎のため、網戸では虫が入ってくると言い張り、クーラーを点ける言い訳にしています。暦の上では7日に立秋。涼しい風が待ち遠しい日々です。(RYU)

クーラー嫌いの私は、最近寝苦しい夜が続いております。そんな時、ほんのりと自然の風を感じるととても幸せな気分になります。昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われていますが、早く軽い布団一枚で熟睡できる季節になって欲しいと思う今日この頃です。(虎之助)

毎年、我が家のベランダにツバメがやって来ます。糞の掃除は大変ですが、雛の成長過程を見るのがとても楽しみです。しかし、今年はカラスに巣を壊されて、雛の姿を見ることが出来ませんでした。来年は、カラスの対策をして、雛の成長を見守りたいと思っています。(タッペン)

新型コロナウイルスに関連する外出自粛要請、天候等により、予告無く運休となる場合がございます。その場合、本チケットの有効期限延長、交換、返金等はございませんので、予めご了承ください。事前にホームページ等に営業状況をご確認の上、お出かけ下さいます様、お願い申し上げます。

標高1,400mの清涼

特別割引券 ※ チケットご購入時にご提出ください。 マウントジーンズ那須ゴンドラ

【営業期間】2021年7月22日(木)～8月29日(日)
【営業時間】8:30～15:00(下り最終15:30)

※天候や外部環境により営業内容・期間が変更になる場合があります。
※他人への譲渡・転売は固くお断り致します。
※他の割引・サービスとの併用不可。

ゴンドラ 往復料金	【大人】 ¥1,700	➡	¥850	【子供/ペット】※子供:3歳～小学生	➡	¥450

本券1枚で5名様までご利用いただけます。



スタッフ用 QR



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/園ヴェスタ