



# やいた☆クッキング GOOD

～みそ茶碗蒸し～



【1人分】熱量 126.9kcal 塩分 2.2g

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)

- ・しいたけ……………1枚
- ・かまぼこ……………40g
- ・鶏もも肉……………80g
- ・みつば……………20g
- ・卵……………2個
- ・出汁……………300g
- ・みそ……………大さじ 2.5
- ・みりん……………大さじ 2
- ・塩……………3g

## 作り方

- ①しいたけの軸を切り落とし薄切りにし、かまぼこはいちょう切り、みつばは2cmに切る。
- ②鶏肉はひと口大に切ってさっと熱湯に通し、塩でもみこむ。
- ③ボウルに出汁・みそ・みりんを入れ、よく混ぜる。
- ④卵をしっかり溶き③に入れて混ぜ合わせザルでこす。
- ⑤器に①②を入れてから④を入れる。
- ⑥蒸し器に入れて蒸す。初めに1分ほどふたを閉めた状態で強火で蒸し、そのあとにふたを少しずらして弱火で10分ほど蒸す。  
竹串を刺して透明な汁が出たら完成！

## 《編集後記》 いいあんぱいだわ～

いよいよ5月13日に行われる「NHKのど自慢」が迫ってきました。前日の予選会時に行われるカラオケ大会の司会を勢い余って引き受けてしまいましたが、めったにない機会なので精一杯楽しんで「迷司会」を務めたいと思います！（恒）

4月から「広報やいた」の担当となりました。以前とは仕事内容が大きく変わり、新たに覚えることがたくさんあり、勉強の毎日です。「覚えることは、楽しいこと」数年前、社会人1年目の春に上司にかけてもらったこの言葉を思い出し、新たな仕事に取り組んでいこうと思います。（こっこ）

あちこちで、色鮮やかなこいのぼりが目に付くようになりました。優雅に泳ぐ姿は、とてもたくましく見え、また気持ちよさそうにも見えます。子どもたちが、大空を駆けのぼるこいのように、すすくと、そしてのびのびと元気に育ちますようにと思わせてくれます。（双）

5月5日の端午の節句に欠かせないものと言えば「柏餅」ですよね。つぶ餡、こし餡、みそ餡などがありますが、餡の好みは人それぞれ。購入する時に「あれもこれも」と考えて注文していると「こんなに買ってどうしよう」ってなったことありませんか。（コ口助）

## 募集 健康増進課・矢板公民館共催事業 親子で楽しく！食育教室

「食の専門家」から「知って得するおうちごはん」を親子で学びませんか？

場所／ 矢板公民館 調理室

対象・定員／ 全ての回に参加できる市内在住の小学3～6年生と保護者12組 \*申込者多数の場合は抽選参加費／

1人1回500円 \*その都度集金します。日時・内容／全4回

持ち物／ エプロン、三角巾、子ども用上履き、米2合（1組）  
 申込方法／ 5月20日（日）までに、電話でお申し込みください。  
 そのほか／ 結果はハガキでお知らせします。  
 申込・問い合わせ／ 矢板公民館 ☎（43）0469  
 \*月曜・祝日休館

	日時		講師	調理内容
①	6月17日（日）	11：00～14：00	存じやす オーナーシェフ 小林 有一氏	プロの技術がつまった 野菜たっぷりカレーライス *アレンジメニューの紹介あり
②	7月22日（日）	10：00～13：00	地域で活躍する食のエキスパート 大森 和恵栄養士 斎藤 奈峰子栄養士 越沼 美知代栄養士	彩り夏のピクルス お楽しみクッキー オリジナル太巻き など
③	11月18日（日）			
④	平成31年1月27日（日）			