



# やいた☆クッキン GOOD

～簡単!おいしい!ネギ巾着～



【1人分】熱量 53kcal 塩分 0.3g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

## 材料 (4個分)

- ・油揚げ……………2枚
  - ・白ネギ……………2本
  - ・塩……………1g
  - ・ポン酢……………適量
  - ・しょうが……………適量
- ★好みでチーズやツナ缶などを入れてもおいしいですよ!

## 作り方

- ①油揚げにお湯をかけ、油抜きする。
- ②白ネギを小口切りにし、塩でもむ。
- ③油揚げを半分に切り、中を開いて袋状にする。
- ④開いたところに、塩でもんだ白ネギを入れる。
- ⑤口をようじなどで閉じる。
- ⑥トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ポン酢とおろしたしょうがを添えてできあがり!

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

4月は出会いの季節。新しい風が、これまでの価値観や考え方を深化させてくれる可能性に期待せずにはいられません。話は変わり、毎年のことながら、私の鼻はスギ花粉との再会に感激の涙を流し続けています。これについては、一刻も早く別れの季節を迎えたいものです。(奏)

異動に伴い、編集後記を書くのも今回で最後となりました。4年間、全力で広報作成に携わってきたので、毎月締切に追われるこの生活が落ち着くことに少しの安堵感がある一方、寂しい気持ちも…。「広報やいた」の読者の皆様、ありがとうございます。そして、これからもよろしく願います!(凜)

新年度がスタートしました。この時期は、進級や進学、そして入学式や入社式の季節です。学校ではクラス替え、社会人にとっては異動のシーズンでもあります。慣れない環境に戸惑うこともあると思いますが、一歩踏み出す時期です。皆さん、頑張りましょう。(双)

人との出会いが期待できる季節でもあります。お別れしなければならないこともあります。私も編集後記を書くのはこれが最後となり、4月からは別の課で「心機一転」頑張りたいと思います。「広報やいた」をご覧の皆様、5年間お世話になりました!(BG)

# 進入学・就職おめでとうございます!

新生活に合わせて、東日本地区登録 No.1 (市部門)・約 4,000 人が登録する「やいこみゆ」を活用してみませんか?

「やいこみゆ」とは、やいたのことが好きなみなさんをつなぐ、コミュニティ&コミュニケーションツールのことです。ぜひご登録ください!

矢板市公式 LINE @yaita\_city

## やいこみゆ なら…

休日当番医や矢板市の緊急情報、リサイクル情報が受け取れる!

登録者約 4,000 人にサークルなどのメンバー募集を直接届けられる!



クーポン、イベント情報 求人情報など、街の情報がいつでも届く!

登録しようナリ!



やいこみゆ 登録はコチラ



お問い合わせは、  
 (株)フィデス (矢板市鹿島町 9-5) まで MAIL [info@fides.jp.net](mailto:info@fides.jp.net) TEL 0287-47-5846 FAX 0287-47-5572