



やいた☆クッキン GOOD

～小松菜の和風パスタ～



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）

- ・パスタ……………400g
- ・しょうゆ……………36g
- ・ベーコン……………40g
- ・こんぶ茶の素 ……適量
- ・ニンニク……………2かけ
- ・塩こしょう ……少々
- ・鷹の爪……………1g
- ・かつお節 ……適量
- ・小松菜……………120g
- ・小ネギ……………適量
- ・オリーブ油 ……適量

作り方

- ①パスタを規定時間ゆでる（硬さはお好みで）
- ②ベーコンは1cm幅に切り、ニンニクはみじん切り、鷹の爪は輪切り、小松菜はさつとゆでて3cmに切る
- ③鍋にオリーブ油を引き、鷹の爪、ニンニクを弱火で炒め、ニンニクの香りが出てきたらベーコン、小松菜を入れる
- ④③の具材に火が通ったら、ゆでたパスタを入れる
- ⑤しょうゆ、こんぶ茶の素、塩こしょう、パスタのゆで汁で味付けする
- ⑥かつお節と小ネギを盛り付けたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

寒い日が続く、キンキンに冷える築約60年の庁舎。しもやけ、あかぎれ、寒冷じんましの発症など、冷え性の私にはつらい日々が…先日、矢板産の旬のイチゴを美味しくいただきました♪血行を良くするビタミン補給完了！気合い入れて今冬乗り切ります（チャーリー）

先日、我が家の愛猫が3日間ほど行方不明になる事件が発生。初日は「夜遊びとは大人になったね」と冗談交じりで話していたものの、次の日になって帰ってこない！家族みんなで手分けし捜索活動を行い、何とか保護することができました。（RYU）

三寒四温と言われていますが、なかなか暖かくなりません。今日この頃です。しかし、日が少しずつ伸びてきて、春の気配を肌で感じられるようになってきました。春といえば、一年で一番あわただしい季節。体調だけはしっかりと管理したいと思います。（虎之助）

数年前から、母と鳥取県の叔母を訪ねる事が楽しみになっています。母は嫌いだっただ魚が食べられるようになりました。今度は、蟹を食べに行きたいと言っているのですが、コロナ禍で2年行っていません。今年こそ、食べに行けるのでしょうか？（タッペン）

子どもの笑顔を地域で守りましょう。

はじめませんか？

「ながら見守り」

花の水やりを
しながら…

犬の散歩を
しながら…

ウォーキングしながら…

仕事をしながら…