



# やいた☆クッキン GOOD

～黒豆クレープ～



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)

- ・米粉……………50g
- ・小麦粉……………50g
- ・砂糖……………20g
- ・牛乳……………200ml
- ・卵……………1個
- ・油……………適量
- ・生クリーム……200ml
- ・黒豆……………80g (好みの煮豆でOK)

## 作り方

- ①ボウルに米粉・小麦粉・砂糖を入れ、泡立て器で混ぜてから牛乳(半量100ml)を入れて混ぜる。
- ②卵を割り①に入れ、残りの牛乳も加えて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を引き、火からおろす。②をお玉1杯分を流し入れ、薄く広げて中火で焼く。表面が乾いたら裏返し、焼き終わったら冷ましておく。
- ④生クリームを泡立て、黒豆を適当な大きさに切り、生クリームと混ぜる。
- ⑤③の生地④をのせて、巻いたら完成！

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

私の北京五輪で注目はフィギュアスケートの羽生選手。4回転半は転倒するも、挑戦した姿に感動しました。年度末の3月。毎月の広報紙づくりは七転八起で、苦労も多いですが、課内メンバーや取材した人の支えもあり1年間、無地発行できて感謝です♪(チャーリー)

卒業・卒園シーズンとなりました。4月から始まる新たな環境での新生活に、本人も保護者の方も不安と期待を胸に過ごされていることかと思えます。我が家の次男も4月から高校生。今の生活態度を見ていると、期待よりも不安しか感じられませんか…(RYU)

3月になると新たな出会いへの期待が膨らみ、一方、別れの寂しさが込み上げてきます。仕方ないことですが、いつも落ち着きません。そんな時には、いつも「なるようになるさ」と自分に言い聞かせ、気持ちを落ち着かせます。まあなんとかなるでしょう！(虎之助)

今年は、とちぎ国体開催の年。学生時代、三重県に住んでいた私は、中学生の時に吹奏楽部員として、三重国体に参加しました。とても緊張しながら国体記念マーチや表彰式の曲を演奏した事を思い出します。秋開催される国体には、何かの形で携われたらと思っています。(タッペン)

# ソフィアの宝の山発見! ☆オリエンテーリング☆

いちご一会とちぎ国体  
「デモンストレーションスポーツ競技」決定

「オリエンテーリングの聖地」矢板で人生をかえてみませんか♪

- ①オリエンテーリング競技
- ②文芸活動(投稿可)
- ③プランター苗植え

どなたでも参加できます!

入賞者には、漫画家松本 零士さんのメダルと賞状を贈呈!



<日時> 3月27日 日 13:30～15:40

<場所> 城の湯やすらぎの里

<定員> 先着100名

<参加料> 無料(保険代100円)

メール申込の方には特別賞あり!

<指導者> 山川 克則氏(日本学生オリエンテーリング連盟副会長)  
大木 公子氏(ガールスカウト)  
中山 介夫氏(ソフィアカデミー)

<協力> まちづくり矢板、矢板中央高校・矢板東高校・ボーイスカウト・ガールスカウト

<申込・問い合わせ>

青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア  
〒329-2142 矢板市木幡 2054-1 高瀬  
☎090-3401-175 ✉sophia\_yaita@yahoo.co.jp



\*詳しくはFacebookをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントなどは状況により中止または延期することがあります。予めご了承ください。  
※イベントなどに参加される場合は、マスクの着用や自宅での検温など感染予防にご協力ください。発熱や風邪の症状がある方は、参加をお控えください。



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