



やいた☆クッキン GOOD

～くるくる明太子しそカツ～



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)

- | | |
|----------------------------|---------------|
| ・豚ロース肉 (薄切り)
..... 200g | 【衣】 |
| ・塩こしょう..... 少々 | ・卵..... 2個 |
| ・しそ..... 10枚 | ・小麦粉..... 60g |
| ・明太子..... 40g | ・パン粉..... 40g |
| | ・揚げ油..... 適量 |

作り方

- ①豚ロース肉に塩こしょうをふり、下味をつける
- ②①で下味をつけた豚ロース肉の上にしそをのせ、しその上に明太子をぬり、くるくると巻く
- ③卵と小麦粉をよく混ぜ、②の豚ロース肉をつける
- ④③にパン粉をつけて、170℃の油できつね色になるまで揚げたら完成!

★断面がくるくるになっているので、半分に切って盛り付けるときれいです♪

★豚肉にはビタミンB1が含まれているので、疲労回復に効果的です♪

《編集後記》 いいあんばいだわ～

編集後記72回書いた先輩へ。秘書広報課在籍6年間、お疲れ様でした!少しお肉が付き、丸みを帯びた先輩の背中を見て、仕事に対する姿勢や気配りなど多くのことを学ばせてもらいました♪新部署での活躍、期待してます☆編集後記24回書いた後輩より(チャーリー)

ついにこの時がやってきました。いいあんばいな編集後記を綴ること72回。今号をもって書き納めでございます。取材などを通して、矢板に住む人の温かさ自然の豊かさを改めて再認識できました。新しい環境での新たな出会いに期待して... (RYU)

この時期道端など日当たりの良い所に、可愛らしい青色の小さな花が咲いています。春の訪れを教えてくれるこの花はオオイヌノフグリ。別名瑠璃唐草。ヨーロッパ原産の帰化植物で、今では全国に広がっています。感染予防をしっかりと行い、身近な春を満喫したいと思います。(万年筆)

先月の卒業・卒園式では凛々しい姿を見せてくれた子ども達。今月の入学式では、どんな表情を見せてくれるのでしょうか。小学生の娘2人には「毎日、元気に楽しく」。中学生になる息子には「勉強もしっかり」とちよっと厳しめ?にエールを送りたいと思います。(さんま)

「矢板時間」がリニューアルします!

FMとちぎ(RADIO BERRY 76.4FM)で、矢板の旬な情報をアクティブにお届けしている「矢板時間」が、4月からリニューアルします。

放送時間帯が、毎週火曜日の生放送番組「B・E・A・T」内に移り、パーソナリティは2年ぶりに「やいた応援大使」の高賀茂 沙緒里さんが務めます。

引き続き、皆様のご愛聴よろしく申し上げます。

番組名/矢板時間(ヤイタジカン)

放送時間/毎週火曜日 17:10～17:20

※生放送番組「B・E・A・T」内での放送

パーソナリティ/高賀茂 沙緒里(たかかも さおり)

放送内容/観光・アウトドア・スポーツ・イベント・おいしい食べ物など情報満載でお送りします。



番組に対するご意見・ご要望、取材先情報などがありましたら、ぜひ秘書広報課までお寄せください。



RADIO BERRY
「矢板時間」

問い合わせ/秘書広報課 ☎(43)3764