



やいた☆クッキング GOOD

～しいたけポテサラチーズ～



しいたけは低カロリーでビタミンや食物繊維が多く含まれており動脈硬化予防に効果があります。



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2017



【1個分】熱量 72.2kcal 塩分 0.3g

材料 (6個分)

- じゃがいも……大1個
- にんじん………1/4本
- しいたけ………6個
- マヨネーズ…大さじ2
- とろけるチーズ…20g
- 塩、胡椒………少々

作り方

- ①にんじんは皮をむいて厚さ3mmのいちょう切り、じゃがいもは厚さ2cmのいちょう切りにし、水を入れた鍋に入れ、火にかけます。
- ②①のじゃがいもが柔らかくなったらお湯を捨て、すりこぎ棒やヘラなどで潰してマヨネーズ、塩、胡椒で味をととのえます。
- ③しいたけの軸を切り取り、かさを裏返して塩を振り、トースターで3分ほど焼きます。
- ④焼いたしいたけに②とチーズをのせ、トースターで5分焼きます。チーズがとけたらできあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

毎年11月に人間ドックを受診しています。たるんだ生活をするとうちに健診結果に反映されるので、食生活や運動習慣を見直す良い機会になっています。忘年会シーズンにかけて食べ過ぎることが多くなるので、強い意志をもって自制したいと思います。(葵)

「還暦」についてを調べていると、30歳を「半還暦」、120歳を「大還暦」と言うことを知りました。「半還暦」は「還暦」までの折り返し地点。これまでの人生を振り返り、そして、これからの人生を考えるちょうどよいタイミングなのかもしれません。(凜)

11月7日は立冬です。暦の上では、冬が始まる日とされており、朝晩は寒く感じる日が増えてきます。日ごとに気温が変化するこの時期は、何を着るか悩んでしまいます。厚すぎたり、薄すぎたりしないように、調整しながら乗り越えていきたいものです。(双)

11月3日に「ともなりくん」は7回目のお誕生日を迎えます。ここを読んでくれた方にだけ秘密を教えちゃいますが、実は「ともなりくん」は5歳児なんですよ。今年も無事に5歳のお誕生日を迎えますので、皆さんもお祝いしてあげてくださいね。(コロ助)

ソフィアの「世界に羽ばたく」ドリームプロジェクト

夢をかなえる1日体験

＜日時＞ 12月3日(日)
9:30～16:00

＜定員＞ 各コース20名(先着順)

＜場所＞
生涯学習館、道の駅やいた エコモデルハウス
警察署、病院、保育園、理美容室、整備工場ほか

＜内容＞
「キンタロウ」のコーチ・元全日本ダンスチャンピオンや各種コンクールで活躍中の矢板高校生他が夢を叶えるお手伝い！
栃木県と協賛企業からの参加賞あり！

＜参加費＞ 無料(調理・作成体験は材料費500円)

＜申込方法＞ 11月26日(日)までにメールか電話でお申し込みください。

＜申込・問い合わせ＞
〒329-2142 矢板市木幡 2054-1
青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア 代表 高瀬
☎090-3401-1755 ✉sophia_yaita@yahoo.co.jp

優秀者には
漫画家・松本零士
先生のメダルと
賞状を進呈!

*詳しくは Facebook
をご覧ください。

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/樹籾巻