



やいた☆クッキン GOOD
～野菜たっぷり和風ピザ～



【1/6枚分】熱量 78.2kcal 塩分 0.4g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2017

材料(直径 24 cmのフライパン 1枚分)

- ・じゃがいも(中)……1個
- ・ナス……4個
- ・ネギ……1/4個
- ・しいたけ……1枚
- ・ピーマン……1個
- ・ピザ用チーズ……50g
- ・ケチャップ……小さじ2
- ・みそ……小さじ1
- ・油
- ・トマト(お好みで)

作り方

- ①ナスは5mm幅の輪切り、ネギは斜め薄切り、しいたけも薄く切り、油(小さじ2)をしいたフライパンで炒め、取り出しておきます。
- ②じゃがいもは皮をむいて、2mm幅の細めのせん切りにします。(水にはさらさない)よく熱したフライパンに油(小さじ1)をしき、切ったじゃがいもを平らに入れます。フタをして5分弱火で加熱し、焼き色がつけいたら、皿などを使ってひっくり返します。
- ③ケチャップとみそを混ぜ、②の上にぬります。
- ④③の上に①を並べ、チーズをのせます。ピーマンは種を取って2mm幅の輪切りにし、チーズの上ののせ、フタをして弱火で5分加熱します。
- ⑤チーズがとけ、切ったトマトを飾りつければできあがり。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

今年の夏も市内各所で多くのイベントが開催されました。各イベントの取材を通じて感じたことは、矢板を想い、矢板を盛り上げようと一生懸命取り組む人たちが大勢いるということです。このような人たちが矢板の魅力を作り上げているのだな、と感動しました。(奏)

早生のリンゴの実が赤く色づきはじめ、秋の訪れを感じる季節がやってきました。市内で多く生産されているふじの旬は11月ですが、ほかの品種は10月中に旬を迎えるものが多いので、食べ比べをしたい方には10月のリンゴ狩りがおすすめです。(凜)

「ゆるキャラグランプリ2017」が始まり、ひと月が経ちましたね。「ともなりくん」は地元での活動を重視するため、参戦していませんが、今年も全国で熱戦が繰り広げられていますので、皆さんお気に入りの「キャラ」に1ポチしてあげてくださいね。(コロ助)

暑かった、そして「熱」かった夏が終わりました。皆さん夏のイベントはどうでしたか?私はカメラを持って駆け回っていました。思い出を記録し、次に伝えることが大事だと思います。そうそう、CMコンテストも引き続き募集中ですので、お忘れなく!(M3)

カラダバランス、スツキリと。アンチエイジングと健康維持に。
痛スツキリ。

整体 45分 4,000円～
短時間で効果のあるクイック整体。「痛い」と感じる方がほとんどです。しかしその痛みを感じる部分はとても重要な部分です。足裏から頭まで全て手に触れて状態を見ながら施術します。*90分コースが人気です。

老化は酸素不足が一因。

- 高気圧酸素カプセル 30分 2,000円～
※整体との併用割引あり
- 飲む酸素O₂サプリ 1本 3,000円
- 自転車ポジョニング 1台 1,000円～



那須塩原インターネットテレビ&レディオアークス
毎週木曜日夜 8:00「もくはち」出演中
パーソナリティ「ふーちゃん」 http://radio-aquas.net/

●矢板市公認チャリプロ連携パートナー
(月1回「チャリ整え会」を開催)
●ともなりくん応援企業 ●じてんしゃの駅



ふるや こうじ
古谷 幸樹
誕生日: 1972年12月31日 / 血液型: O型
元プロ競輪アスリート歴 21年

カラダを整える野菜作り オーガニックととのえや農園

クイック整体 整え屋
TOTONOEYA

営業 10:00～20:00(定休:水曜・木曜)
完全予約制 **090-3086-8034**

コロナ矢板の「隠れ家整体」 〒329-1577 栃木県矢板市玉田 404-262 コロナ矢板 H-1784
tel/fax. 0287-48-0831 ✉ sekibori836@docomo.ne.jp