



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2017

やいた☆クッキン GOOD

～じゃがいものサラダ豆腐～



【1個分】熱量 76.2kcal 塩分 1.30g



このメニューは、矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2017 が「ふるさと便」のために考案したレシピの1つです。その他のレシピも、道の駅やいたで配布していますので、ぜひご覧ください。

材料 (4 個分)

- じゃがいも……………50g
- 豆乳 (甘くないもの) ……200ml
- 和風顆粒だし…小さじ 1
- 塩……………ひとつまみ
- ゼラチン……………5g
- 水……………大さじ 1
- タレ
- めんつゆ……………大さじ 2

作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて 2cm 角に切り、柔らかくなるまで茹で、裏ごしするかマッシャーなどでつぶす。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②耐熱容器に①と豆乳、和風顆粒だし、ふやかしたゼラチンを入れ、混ぜる。
- ③②の器にラップをかけて、レンジで 3 分ほど温め、ゼラチンをとく。
- ④容器を水に付けあら熱をとる。4 つに小分けしたあと、ラップできんちゃく状にくるみ、口を輪ゴムでしばって、氷水に入れて冷やし固める。
- ⑤めんつゆを好みの濃さに割り、豆腐にかければ、できあがり。※お好みで、わさびやあさつきを添えるとより美味しくなります。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

子どもたちは、夏休み真っ只中！うちの子は部活の朝練で早朝から出掛けてしまいます... 午前中に部活が終わるらしく、昼から午後にかけて夏休みを満喫しているようです。毎年のごとながら、一体いつ宿題をしているのか、まったくナゾです... (奏)

表紙の写真を撮影させていただいて、子どもの頃のことを思い出しました。小学生の時は、庭で BBQ や花火をしたり、家の近くの木でクワガタを捕ったり、学校のプールに行ったり... よく考えると実は夏らしいことを今以上に満喫していた気がします。(凜)

8月8日は「パパの日」って皆さん知っていましたか？「パパの日」は「父の日」とは真逆で家族との絆を大切にしたいパパが、家事や育児、買い物をする日だそうです。いつもバタバタなパパですが、夏休みの数日は家族との絆を大切にしようと思います。(コロ助)

暑さも極まって「夏」そのものといった気候になってきました。8月は行事やイベントが多数行われますが、それを支えている大勢のボランティアや地域の方々の協力があることに感謝して、今年もたくさんイベントに参加し、夏の思い出を作りたいと思います。(遅ペダ)

つつじの郷やいた 商品券販売のご案内

10%のプレミアム付き

発行総額 約8,000万円 (子育て支援販売分含む)

1冊あたり販売価格 10,000 円の商品券で、11,000 円のお買い物ができます！

共通券 5,000 円分

※共通券は全ての店舗でご利用いただけます。

専用券 6,000 円分

※専用券は特定の店舗でご利用いただけます。ご利用店舗については 8月1日の折込チラシ、または商工会ホームページでご確認ください。

応募方法

8月18日(金)までに、市販の往復はがきに必要事項をご記入の上、ご郵送ください。(※当日消印有効)
(往信) ※6月1日から郵便料金が変わっていますので、ご注意ください。

〒329-2164 矢板市商工会 商品券予約係	〒□□□-□□□□ 申込者の氏名	①購入希望金額 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤生年月日 ⑥電話番号
-------------------------------	---------------------	--

有効期間

8月28日(月)～平成30年1月31日(水)
※つり銭は支払われません。商品券(プリペイドカード)、ビール券、図書館カード、切手等換金性の高いものや、公共料金等の支払いにはご利用いただけません。

引き換えについて

※土・日を除く
日時/9月12日(火)～20日(水) 9:00～18:00
場所/矢板市商工会 窓口
必要なもの/①引換券 ②現金
③本人確認書類(免許証、保険証、パスポートなど)

※期日までに引き換えされなかった場合、引換券は無効になります。※予約受付分が総数に満たなかった場合やキャンセルが出た場合は、9月21日(木)から販売します。(9:00～17:00、土・日を除く)

子育て支援販売

本年は、一部を子育て応援として、中学生以下の子どもがいる世帯に20%のプレミアム付で優先販売します。該当世帯には、別途ご案内を郵送しますので、詳しくはそちらをご覧ください。

問い合わせ 矢板市商工会 ☎(43)0272
HP http://yaita.shokokai-tochigi.or.jp/

※矢板市民に限りです。
※1人1回、3万円までの応募に限りです。(重複無効)
※申込数が販売予定冊数を超えた場合には抽選により決定します。
※記入漏れがある場合、無効となりますのでご注意ください。