



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☆クッキング GOOD

## ～ネギの肉詰め～



【1枚分】熱量 73kcal 塩分 0.5g

### 材料 (2人分)

- ・ネギ……………1本
- ・鶏ひき肉……………50g
- ・生しいたけ……………1個
- ・にんじん……………10g
- ・しょうゆ……………小さじ 1/2
- ・みりん……………小さじ 1/2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………適量
- ・ミニトマト (飾り用)

### 作り方

- ①ネギを 5cm 位のぶつ切りにして、菜箸などを使って外側の 2～3 枚が残るように中身を抜きます。
- ②①のネギの中身、しいたけ、にんじんを細かく刻み、レンジで柔らかくなるまで加熱し、冷ましておきます。
- ③②を鶏ひき肉の中に入れ、塩、こしょうで味付けし、よく混ぜます。できたタネを厚手のビニール袋に入れ、空気を抜きながら口をしっかりとしばり、袋の先端をハサミで切ります。(絞り出し袋を使うと簡単です。)
- ④袋の切り口をネギに入れるようにして、ネギの中に詰めます。
- ⑤フライパンに油をひき、中火で焼き目をつけ、ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑥中に火が通ったら、みりん、しょうゆを入れ、絡めれば、できあがりです。

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

3月31日からただ日付が変わっただけで、周りの環境が劇的に変わります。入学、就職、異動…今まで慣れ親しんだ環境が変わることへの寂しさ、新しい環境、新たな出会いへの期待が交差する時季です。どんな環境や状況であろうとベストを尽くす!みんながんばろう! (奏)

今月号で、3年続けた広報作成も最後かな…と思っていたのですが、まさかの残留でした(笑) 4年目を迎えた今年は、みなさんに楽しんでいただけるように、さらにレベルアップした「広報やいた」づくりに努めていきますので、よろしくをお願いします!(凜)

編集後記「いいあんばい」に記事を書くのも、今回で最後となりました。少しだけですが、今まで楽しみながら、「広報やいた」の編集作業に関わらせてもらうことができて、ありがたく思っています。みなさん、お世話になりましたー(へ〇へ) (与太郎)

人生には何度か決断に迫られる時があります。先日、私にもそんなターニングポイントが訪れました。やらずに後悔するなら、やって後悔、いや、やってよかったと思いたい。あの時、そう思い一歩踏み出したからこそ、今の自分があるのだと思います。(三奈)

# 城の湯温泉センターがリニューアルしました

昨年度実施した改修工事では、利用者の皆さまに大変ご不便をお掛けいたしました。予定通り3月末に改修工事が完了し、リニューアルしました。

### 【平成 28 年度の主な改修完了箇所】

- 駐車場の整備 (ロータリー・ふれあい館前で、計 78 台分)
- 宮川グラウンド・ゴルフ場の整備・拡張
- 温泉設備の更新 (貯湯槽・配管・ボイラー・ろ過機等)
- 空調・換気等の機械設備や照明等の電気設備の更新
- サウナの更新
- 浴場隔て板の設置



また、今年度においても、更なる利用者増と老朽箇所の更新を図るため、引き続き改修を実施します。

工事にあたり、急きょ、休館や利用制限となる可能性があります。その際は事前にホームページ等でお知らせします。

### 【平成 29 年度の改修予定箇所】

- 1号館・2号館・ふれあい館の屋根改修
- 1号館の部分改修 (受付部分)
- 2号館の部分改修 (レンタサイクル拠点増築)
- ふれあい館の改修 (キャンプ場・バーベキュー利用者向け環境整備)
- 駐車場の整備 (キャンピングカー向け滞在環境整備)
- 宮川グラウンド・ゴルフ場まわりの整備 (キャンプ場整備)

※改修工事の際に、グラウンド・ゴルフ場では芝の張替を行ったため、芝が根付くまで養生期間として、4月～6月末までご利用いただけません。また、整備により、利用面積が拡張し、利便性が向上したため、一部料金が変更になります。

### 【宮川グラウンド・ゴルフ場利用料金】

- これまでの利用料金
 

大人	団体 2 時間 1,000 円
65 歳以上、中学生以下	団体 2 時間 500 円
- 変更後の利用料金 (養生期間後、開放時から)
 

大人 (※ 65 歳以上含む)	団体 1 時間 1,000 円
中学生以下	団体 1 時間 500 円

問い合わせ／城の湯温泉センター ☎ (44) 1010