



やいた☆クッキング GOOD

～ヘルシー団子汁～



【1人分】熱量 117.3kcal 塩分 0.72g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

材料 (4人分)

- | | | | |
|----------|------|------|-------|
| ・挽肉 (鶏胸) | 140g | ・醤油 | 4g |
| ・豆腐 | 140g | ・卵 | 40g |
| ・人参 | 45g | ・絹さや | 4枚 |
| ・しいたけ | 10g | ●だし汁 | |
| ・生姜 | 6g | ・だし汁 | 400ml |
| ・片栗粉 | 10g | ・醤油 | 小さじ1 |
| ・塩 | 1g | ・塩 | 少々 |
| ・砂糖 | 2g | | |

作り方

- ①生姜はすりおろし、人参、しいたけはみじん切りにし、サッとゆでる。
- ②豆腐、挽肉をよくねる。ミキサーにかけるとよい。
- ③①と②と生姜汁、片栗粉、塩、砂糖、醤油、卵を混ぜ、団子の形に丸める。(※8個作る。)
- ④調味ただし汁を温め、団子を入れ火が通るまで煮る。
- ⑤絹さやを薄く斜めに切り、④の鍋に加え、サッと火を通せばできあがり。

《編集後記》 いいあんぽいだわ～

振り返ってみると4月の着任以来、毎日が師走のような忙しい日々だった気がします。しかし、取材などを通して多くの方たちと新たに出会うことのできた、充実した1年でもありました。残りあと1カ月、さらなる充実を求めて走り抜きたいと思います。(奏)

年末年始は、姉弟が一堂に会す(かもしれない)貴重な機会です。数年ぶりに姉弟全員が集まったのは、今年1月にした父の還暦祝いでした。やはり実家を出て仕事をしていると難しいですが、たまには家族全員でがやがやと食卓を囲みたいものですね。(凜)

12月14日は赤穂浪士討ち入りの日です。雪が降る中、本懐を遂げた四十七士の心中を察すると、とても感動的になります。やはり日本人は判官鼻肩なのかなとも思います。ちなみに、同日は私と愚妻の入籍記念日でもあります。討ち入り事件とは一切関係ありません。(元3の2)

いよいよ1年を締めくくる12月。忘年会やクリスマス、年越しなど、楽しいイベントが多く、つい暴飲暴食して不摂生な生活になりやすい時季でもあります。去年はインフルエンザのA・Bダブル受賞だったので、体調管理をしっかりしたいと思います。(陽せい)

2016商業祭 福引き大売り出し

12/11(木)～各加盟店でお買い上げ
2,000円以上で
その場で当たる
スピードくじ抽選!
(※各加盟店のくじが無くなり次第終了)

- 1等 商品券10,000円分 (40本)
 - 2等 商品券5,000円分 (70本)
 - 3等 商品券500円分 (1,750本)
 - 4等 現金50円 (7,500本)
- 加盟店賞 (加盟店独自の特別賞)

プレミアム付 商品券
使用期限 平成29年1月31日まで!



平成28年9月1日より発売いたしましたプレミアム付商品券「つつじの郷やいた商品券」はご利用いただけましたでしょうか。お手元にお持ちの方は平成29年1月31日までに取扱店にてご利用ください。

～甘さの中に辛さが光る～
あっふるカレー大好評発売中!



お土産 ご贈答 常備食

用途はいろいろ。
お求めは市内取扱店で。
1ヶ360円 (税込)

問い合わせ/矢板市商工会 ☎(43)0272