



やいた☆クッキン GOOD

～アスパラガスの
ホットサラダ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・アスパラガス……12本
- ・ツナ……………1缶
- ・粉チーズ……………適量
- ・食塩……………適量
- ～ポーチドエッグ～
- ・卵……………4個
- ・酢……………大さじ1
- ・水……………400g
- ～ごまだれ～
- ・白ねりごま…大さじ3
- ・味噌……………大さじ1.5
- ・砂糖……………大さじ1.5

作り方

- ①はじめに、ポーチドエッグを作る。鍋に水を入れ沸騰したら酢を加える。卵をお椀に割り入れ静かに鍋に入れる。5分ゆで、冷水にとっておく。
- ②ごまだれの材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③アスパラガスはピーラーで皮をむき、5cmに切る。
- ④アスパラガスをさっと塩ゆでする。
- ⑤アスパラガスとポーチドエッグを皿に盛りつけ、ごまだれをかけて完成！

《編集後記》 いいあんばいだね～

平成最後の広報編集を終え、令和第1号の広報やいた発行を迎えました。なんとも感慨深いものがあります。特集にある「おしらじの滝」のように時代を超えて皆さまに愛される広報紙づくりに邁進してまいります。今後ともよろしくお願いします。(恒)

新年度が始まり1カ月が経過し、やっと落ち着く5月となりました。今年は10連休を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。長期休みがうれしい分、広報の原稿を作成する期間が短くなるため、私たちの落ち着く日はもう少し先になりそうです…(こっこ)

4月の異動で秘書広報課に配属になりました。未経験の職場のため緊張した日が続いています。そのうえ「いいあんばいだね～」のひと枠を任せられてしまいました。作文が苦手な自分が担当するの!?これから、ときどきここに登場しますので、よろしくお願いします。(左利男)

今月は、末娘の通う保育園の親子遠足があります。現地へ着いてから楽しいのはもちろん、現地へ向うバスの中では歌や手遊びクイズなど先生方が工夫をこらした遊びでバスの中は大盛り上がりです!!どうか、今年も天気にも恵まれますように☆(バプリカ)

グランド オープン キャンペーン

先着 300名様 限定

入会金が! ¥0

入会事務手数料が! ¥0

月会費 ず～っと 5,980 (税別) /月

しかも 通常 ¥8,000 が!



24h営業/年中無休
スポーツジム
WORLD+Gym

ワールドプラス矢板ジム 栃木県矢板市東町1236-6
0800-888-4844
worldplus-gym.com