



やいた☆クッキン GOOD



スーランタン
 ～酸辣湯風さっぱりスープ～



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)

- ・絹ごし豆腐……1/4丁
- ・鶏ささみ……2本
- ・さやいんげん……4本
- ・トマト……1/2個

【スープ】

- ・水……350g
- ・めんつゆ……5g
- ・酢……大さじ1/2
- ・中華だし……小さじ1
- ・塩、こしょう……少々

作り方

- ①鶏ささみをラップに包み、レンジに3分かける。冷めたら手でほぐしておく。
- ②さやいんげんは筋を取り、塩ゆでする。ゆであがったら、5mmの斜め切りにしておく。
- ③トマトは湯むきして、くし切りにする。豆腐はひと口大に切る。
- ④鍋に酢以外のスープの材料とささみを入れ、火にかける。沸いたら酢と残りの材料を入れ、再沸騰したら味を調整して完成！

《編集後記》 いいあんばいだね～

編集後記をご愛読の方は、お気づきかと思いますが、時々「痩せる」話題を書いています。某所から定期的にラブコールが届くようになり、いい加減真剣に取り組み始めた結果、恥ずかしがり屋だった腹筋が少しずつですが、積極的に人前に出るようになってきました。(恒)

この時期になると子どものころに夏祭りですった金魚のことを思い出します。連れて帰るものの数日経つと見向きもせず、結局は父が育てることに…。父に大切に育てられた金魚は、その後とても長生きをし、体長約10センチの巨大金魚になったのでした。(こっこ)

ビールが美味しい季節ですね。水分補給と称してビールを飲む方を見かけますが、アルコールの利尿作用で、かえって体内の水分を失ってしまいます。また水分不足は二日酔いをおこしやすいので、飲酒は「いいあんばい」にして水をたくさん飲みましょう(コロ助)

8月は娘の通う保育園で夏祭りがあります。焼きそばやカレーなどとてもおいしく、さらにはアトラクションのクオリティには感心しきりです。中でもお化け屋敷は暑さも吹き飛ばすほどの怖さ!!!今年こそ娘は無事にゴールできるのでしょうか?!(パプリカ)

東色ピグメント

Toshiki International

**東色ピグメントは
化粧品を製造している会社です**

製造拡大のため、
2017年4月に増設をしました。



東色ピグメント株式会社
 URL <http://www.toshiki-p.co.jp>
【矢板工場】〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3
 TEL: 0287-48-6231

