



やいた☆クッキング GOOD

～ 栗のポターージュ ～



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)

- ・栗……………600g
- ・水……………300ml
- ・コンソメの素……1個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・塩……………適量
- ・牛乳……………500ml
- ・こしょう……………適量
- ・バター……………大さじ1

作り方

- ①栗は皮をむき、約5分水にさらし、アクを抜く。
- ②栗を4～6つに切る。玉ねぎは薄切り。
- ③鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。栗を加えて炒め、水とコンソメを加える。
- ④栗がやわらかくなったら、牛乳を加える。
- ⑤あら熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑥鍋に戻し、塩、こしょうで味を調える。

※栗は熱湯につけると剥きやすいですよ！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

ある日、高校受験を控える息子の学習姿勢にカチンときた私は、その必要性を屁理・屁理屈織り交ぜ、捲し立てました。

その後、妻が息子に対して入試の作文対策に今の屁理屈のこね方をしっかり学んでおくように伝えたそうです。(恒)

インフルエンザの予防接種はしましたか？過去に高校受験直前にインフルエンザを発症したことがあり、それ以来、毎年必ず予防接種を受けています。間もなくインフルエンザ流行の時期です。予防接種+毎日の心がけて楽しい冬にしましょう！（こっこ）

冬の気配が感じられる季節になりました。我が家では先月から「こたつ」を使っています。「こたつ」といえばミカン。でも、矢板では今が旬のリンゴですね。リンゴは1日1個食べるという医師から言われています。たくさんリンゴを食べてこの冬を乗り切りましょう。(左利男)

今月は、長男の誕生日。出産までに2日かかり本当に大変でした。今は、反抗期真っ直中でぶつかり合うことも多いですが、これからも息子の良さである『元気。優しさ。友達を大切にする。探求心がある。』を忘れず、成長していってもらえたらと思います。(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





矢板工場
東北自動車道
矢板IC
カインズ矢板
物流センター