



やいた☆クッキング GOOD

～ 切り干し大根入りにかに玉 ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・切り干し大根（乾燥）… 24g
- ・シイタケ … 100g
- ・ネギ … 48g
- ・かにかま … 16本
- ・卵 … 8個
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・塩 … 小さじ1
- ・出汁 … 小さじ2

【あん】

- ・出汁 … 100ml
- ・塩 … 少々
- ・酒 … 10ml
- ・みりん … 5g
- ・しょうゆ … 適量
- ・片栗粉 … 14g

作り方

- ① 切り干し大根を洗って水で戻し、しばったら粗みじん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② ネギ、シイタケを千切りし、かにかまは縦に裂く。
- ③ 卵を割りほぐし、砂糖、塩、出汁と混ぜ合わせる。切り干し大根の戻し汁を少し入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を合わせて熱したフライパンで焼く。はじめは炒り卵を作るように大きく混ぜ、固まってきたら丸く形を整えて両面を焼く。
- ⑤ 鍋に片栗粉以外のあんの材料を入れ火にかける。最後に水溶き片栗粉を入れる。できあがったかに玉にあんをかけ完成！

《編集後記》 いいあんぽいだわ～

3月をもって広報担当を外れることになりました。取材などを通して多くの方と出会い、良いお付き合いをさせていただいたことに感謝申し上げます。最後に、私の体重・息子の入試ともに目標を達成したことをご報告させていただきます。4年間ありがとうございました。(恒)

大学時代の友人の多くが自治体職員であるため、この時期になると異動先の報告をするのが恒例となっています。東日本大震災の影響で卒業式を行えず福島の大学を卒業した私たち。あれから9年が経ち、それぞれの場所で仕事に向き合う友人の話を聞くのが引き締まります。(こっこ)

4月は新年度が始まり、新採用職員が入ってきます。私が採用された30数年前は「ワープロ」が普及し始めたころで、必死になって操作を覚えた記憶があります。今では「パソコン」。アナログな私には苦勞する日々が当分続きそうです。(左利男)

新年度を迎え、皆さんの新生活も始まりましたね。最近では「さあ、はじめた」という感覚よりも「1年があっという間」という感覚が前面にできるようになりましたが、何よりもこの現象に「ジャンナーの法則」という名前があるのに驚いた今日この頃です。(おじやる)

「やかん」みたいなダンベル

整え屋は創業5周年目！

身体に中心軸を。スムーズな神経伝達へ

ケトルベル

パーソナルトレーニング 60分 4,500円(税込)～

ロシア発祥、400年以上の歴史のあるケトルベル。左右バランスの良いこの形状。体幹を鍛えつつ身体のバランスを整えながらの有酸素運動は、アスリートのトレーニングにももちろん、ダイエットや肩こり解消などの効果が期待できます。体幹を鍛えることは、ケガの予防や筋肉・関節の疲労軽減にも繋がります。

高い脂肪燃焼効果

スタミナアップ

体幹・インナーマッスルの強化

身体を芯から鍛える！
振ること生じる遠心力

高気圧酸素カプセル

30分 2,500円(税込)～

※整体との併用割引あり



日頃のご愛顧に感謝！
栃木県内外のお客様に
支えられて5周年目を迎える
ことができました。

ふるや こうじ
古谷 幸樹

元プロ競輪アスリート歴21年 APMM* マスタートレーナー
*Axis Power Mastery Method

出演中

那須塩原インターネットテレビ&レディオアクアス
毎週(木)夜8:00「もくはち」パーソナリティ「ふーちゃん」
http://radio-aquas.net/

Axis Method

アクシスメソッド 15,500円(税込)

身体が忘れていた「中心軸」を思い出させ、これまで蓄積した神経の滞りから身体を解放することで、人間本来の筋肉と神経の運動を最もスムーズな状態にします。施術は頭部への軽い刺激のみ。

以前より痛くない！

こだわりの整体

整体 60分 5,500円(税込)～

痛みを感じるのは重要な部分。頭から足裏まで全て手で触れてお客様に合わせた強さで施術します。痛みにも弱い方も効果を得られる範囲で痛みを抑えた施術を行います。

チャリ整え会[毎月一回開催]
『じてんしゃ屋フレーシュ』店頭



クイック整体
整え屋
TOTONOEYA

営業時間 10:00～20:00(定休日：木曜)

完全予約制 090-3086-8034
✉ sekibori836@docomo.ne.jp

〒329-1577
栃木県矢板市玉田404-262
コロナ矢板H-1784
tel/fax. 0287-48-0831



那須ブラーゼンも認める技術
那須ブラーゼン
オフィシャルサプライヤー

深蒸し茶会

in オランダ館

毎月第一木曜開催