

## そばがき入りかやき



- 材料
- もも肉……適量
  - ねぎ……適量
  - 白菜……適量
  - ごぼう……適量
  - しいたけ……適量
  - 人参……適量
  - 厚あげ……適量
  - しょうゆ……適量
  - 水……適量
- そばがき  
そば粉…100グラム  
水……100cc  
熱湯……250cc

- 作り方
- (1)もも肉をそぎ切りにし、野菜は食べやすい大きさに切ります。厚あげは熱湯に通して油抜きをします。
  - (2)鍋にもも肉、野菜、厚あげを入れ火をかけ、煮立ってきたら弱火にして、あくを取ります。しょうゆを入れて味を整えます。
  - (3)そばがき作り  
別鍋を用意し、そば粉を入れ、水100ccを入れてかき混ぜます。さらに熱湯250ccを加え、火にかけて混ぜるとかたまってきます。かたまったらすプーンなどで形を整えて、(2)の鍋に入れて煮立ったら出来上がりです。

**ポイント**  
そばがきはわさび醤油や大根おろしと食べてもおいしいです！

## とうふサラダ

- 材料
- とうふ……1丁
  - 水菜……1束
  - パプリカ……少々
  - シーチキン缶……1缶
  - 塩こしょう……少々
  - オリーブオイル……少々

- 作り方
- (1)とうふは水切りをしてつぶします。
  - (2)水菜とパプリカは5センチくらいに切り、塩こしょうとオリーブオイルで味付けをします。
  - (3)とうふ、水菜、パプリカ、シーチキンを混ぜて出来上がりです。

**ポイント**  
さっぱりヘルシーなサラダです！



## 即席ピクルス

- 材料
- 山うど……適量
  - パプリカ……適量
  - きゅうり……適量
  - らっきょう酢……適量

- 作り方
- (1)材料を好みの大きさに切り、らっきょう酢で1～2時間ほど漬けて出来上がりです。

**ポイント**  
この他にも色々な野菜で作ってみてください！

人事異動が発令され、広報担当として3年目となりました。今年度も広報を通して、みなさんの知りたい情報や役立つ情報などを発信していきたいと思えます。また、読者の方からの要望にも可能な限り応えていきますので、要望等がありましたらおたよりをお寄せ下さい。今年度もよろしくお願ひします。  
(渡部)

### 編集後記

花言葉  
晴れやかな魅力  
とても魅力的  
光輝を放つ



撮影協力：花まり

今月の花  
ランタンキュラス