



やいた☆クッキン GOOD



～ほくほくじゃがいも  
揚げぎょうざ～



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)

- ・じゃがいも…………… 200g
  - ・鶏ひき肉…………… 80g
  - ・しいたけ…………… 1個
  - ・にんじん…………… 30g
  - ・塩…………… 適量
  - ・こしょう…………… 適量
  - ・餃子の皮…………… 約20枚
  - ・揚げ油…………… 適量
- A { 砂糖…………… 小さじ1/2  
・しょうゆ…………… 小さじ1/2  
・塩…………… 少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて小さく切り、茹でてつぶす。
- ②にんじん、しいたけは5mm角のさいのめ切りにする。
- ③フライパンを熱し、油をしき、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料と合わせる。
- ④①～③をよく混ぜ、塩こしょうする。
- ⑤餃子の皮に包んで、端をフォークで留める。
- ⑥揚げ油を180℃に熱し、カリッとするまで揚げる。好みでケチャップをつけてもOK!

《編集後記》 いいあんばいだわ～

中学校に入学した次男に異変が起きました。今までは、朝起きよう声をかけてもなかなか起きなかった息子が、自ら起床し朝食の席に着いているではありませんか!その姿を見るたび、いつまで続くものかと思いつつも、少なからず成長していることに嬉しさを覚えます。(恒)

今月の特集では、「TAKIBI」を特集しました。リノベーションを行った拠点となる場所は、女性ならではのこだわりがたくさん詰まったお洒落な雰囲気になっていました。これから活動されていく協力隊員、支援員の方たちの活躍がとても楽しみです。(こっこ)

6月の第3日曜日は父の日です。母の日は覚えていても父の日は忘れられがちですね。そんな父の日に贈るものを皆さんはご存知ですか? 実はバラなんです。おじさんにバラが似合うか似合わないかは別として、日頃の感謝を表してみたいかがですか。(コロ助)

史上最長のGWから約1カ月、6月は祝日がありません。日本の祝日の数は世界でも上位なのですが、祝日+有給休暇となると平均程度まで下がるそうです。日本人は働きすぎと言いますが、実際は有給を取らないだけで、労働日数は意外にも普通。考えさせられますね。(滝籠)

## 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

