



# やいた☆クッキン GOOD



～ 大豆ナゲット ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

## 材料 (4人前)

- ・鶏肉 …………… 75g
- ・大豆 …………… 80g
- ・卵 …………… 1個
- ・小麦粉 …………… 大2
- ・塩 …………… 小 1/3
- ・こしょう …………… 適量
- ・カレー粉 …………… 小 1/2
- ・から揚げ粉 …………… 適量

## 作り方

- ①鶏肉は皮と余分な脂を取り、ぶつ切りにする。
- ②大豆は柔らかくなるまでゆでる。
- ③ぶつ切りにした鶏肉を、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- ④③に大豆、卵を加えて混ぜる。
- ⑤④がなめらかになったら、小麦粉、塩、こしょう、カレー粉を加えてさらに混ぜる。
- ⑥⑤を小判形に成形し、表面にから揚げ粉をまぶす。
- ⑦⑥を 175℃の油で揚げ、こんがりきつね色になったら完成！

## 《編集後記》 いいあんばいだわ～

先月のGWは、今号の特集の取材も兼ねてミツモチ山→滝めぐり→おしらじの滝を散策しました！絶好の天気で、今シーズン初の山登りは気持ち良いものでした。今まで百名山などを中心に登りましたが、きれいな花が咲く低山ならではの魅力に気付かされました！（チャーリー）

皆さんのご家庭では「母の日」と比べ「父の日」の盛り上がりはいかがですか？  
調べたところ、父の日に送る花はバラだそうです。もし息子たちからバラの花束をもらったら…嬉しさよりも先に何か企みがあるのではと勘ぐってしまいそうです。（RYU）

6月16日は、健康招福を願って和菓子を贈ったり、食べたりする『和菓子の日』だそうです。大福やどら焼き・羊羹などたくさん種類はありますが、みなさんの好きな和菓子はなんですか？ちなみに私は、柏餅や饅頭が好きです♪（COW）

数年前から、庭の片隅やプランターを利用し、家庭菜園をしています。毎年、ミニトマトの出来は上々で、たくさん実をつけてくれます。自分で育てた野菜は、多少形が悪くても、味が濃く、美味しく感じます。まだ苗を植えたばかりですが、収穫時期が楽しみです。（タツペン）

## 「従業員第一主義」。

株式会社フィデスは、スタッフの皆様へ「十分な人材育成」と、「働く喜び（就労満足:ES）」をご提供します。これまでの経験と、希望を叶えるお仕事情報を紹介します。

# 新事務所 OPEN!

事務所移転しました。5月20日より営業中

オンラインで事前登録。面接・お仕事紹介までがとてもスムーズ。  
3ステップでフィデスに登録！まずはエントリーシートから！

詳しくは



【お問い合わせ】

矢板市木幡1633-2 (新住所)  
☎0287-47-4510  
☎0120-4-04510



この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/園ヴェスタ