

やいた☆クッキン GOOD
～ヘルシー大豆ハンバーグ～



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）

- 大豆の水煮 ……150g
- 牛脂 ……30g
- 玉ねぎ ……1/2 個
- 塩 ……小さじ 1/3
- こしょう ……少々
- パン粉 ……大 4～5
- 卵 ……1 個
- サラダ油 ……大さじ 1/2

作り方

- ①水煮した大豆をフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ②牛脂、玉ねぎをみじん切りにして、①と混ぜる。
- ③塩、こしょう、パン粉、卵を入れてさらに混ぜて形を作る。
※ゆるい場合はさらにパン粉を追加する。
- ④フライパンに油をひいて焼く。
- ⑤火が通り、焼き色がついたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだね～

明けましておめでタイガー！
本年も皆さんが笑顔（ガオー）
になるような広報紙づくりに向
けて、取材時は虎視眈々とシ
ャッターチャンスを狙い、過去
にトラわれず新しいことにトラ
いしていきたいと思います。皆
さんにとってうるトラハッピーな
年になりますように（チャーリー）

明けましておめでとござ
います。本格的に始まる受験
シーズンに、受験生は心穏や
かではないかもしれません。
我が家の受験生は、年中お
めでたい感じで、その樂觀さに
こちらが心乱されっぱなしで
す。10年後に大物だったと言
えれば良いのですが…（RYU）

令和3年も全国各地で地震
や集中豪雨が頻発した一年と
なりました。震度5弱以上の
地震は9回、甚大な被害をも
たらした集中豪雨は2回。改
めて災害に対する備えが必要
と強く感じる一年でした。今年
は大きな災害の無い平穏な一
年でありますように。（万年筆）

あけましておめでとござ
います。本年は、我が家の子
ども達にとって、入学や小学校
統合など新たな環境での生活
がスタートし、慌ただしい一年
になりそうです。
子ども達の新たなスタート
を家族一同温かく見守り、応
援したいと思います。（COW）



Instagramで
進捗更新中

コスメ・化粧品製造

南産業団地に新棟増設!!

あなたの「美」を応援します

2022年12月
稼働予定!!

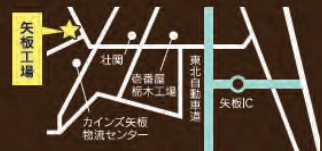


本年もよろしくお願ひ致します



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



防災
情報

防災行政無線の内容を確認したいときは
☎0120(63)5151へ
※放送後24時間 ※ ☎(43)5151でも確認できます。



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