



# 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人分)

- 大豆 …………… 80g
- 鶏肉 …………… 75g
- 卵 …………… 1個
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ 1/3
- こしょう…………… 適量
- カレー粉…小さじ 1/2
- 唐揚げ粉…………… 適量

## 作り方

- ①鶏肉の皮と余分な脂を取りぶつ切りにする。
- ②大豆を柔らかくなるまで茹でる。
- ③鶏肉をフードプロセッサーにかけなめらかにする。
- ④③に大豆、卵を加えさらに混ぜる。
- ⑤なめらかになったら、④に小麦粉、塩、こしょう、カレー粉を加えさらに混ぜる。
- ⑥⑤を小判形に成形し、表面に唐揚げ粉をまぶす。
- ⑦⑥を 175℃の油できつね色になるまで揚げる。

## 《編集後記》 いいあんぽいだわ～

息子が通う小学校でスキー教室がありました。講師として地域の方たちにご協力をいただきながら続けている学校行事です。今年には保護者の立場で講師を務め、学校の粋な計らいで息子がいる班を受け持つことができ、良い思い出になりました。来年以降も、地域の協力者として教室に参加しようと思います。(恒)

インフルエンザが終息する時期になり一安心かと思いきや、花粉のピーク時期となり、まだまだマスクが手放せない人も多いのではないのでしょうか。花粉を気にすることなく、散歩をしながらお花見ができる穏やかな春が待ち遠しいですね。(こっこ)

まだまだ寒い日もありますが、春の訪れを感じられることが多くなってきます。暖かくなったら何をしようか、どこに行こうか…と、あれこれ考えると何かウキウキしてきます。体をたくさん動かしたいし、その時々季節ならではのイベントを楽しみたいものです。(双)

今月下旬はプロ野球の開幕・選抜高等学校野球大会の開催と野球好きな方には待ちに待った季節ですね。息子は保育園の頃から野球をやるのも観戦も好きで、極めつけはプロ野球選手名鑑を毎年購入してしまうくらいです。ここまで没頭できる何かに出会えた息子がうらやましくもあります。(ゆいひ)

## 記念撮影コーナーを設置しました！

### ご結婚・ご出産などの記念に撮影はいかがですか？

記念撮影コーナーは、市制施行60周年記念事業の1つとして、皆さんに矢板を好きでいてもらいたい、好きになってもらいたい、「郷土愛(ai)」を持ってもらいたいとの思いを込めて設置しました。

バックボードは、矢板市の特産品である「りんご」がちりばめられた背景となっており、婚姻届が貼り付けられるボードや手持ちパネルなどご用意しています。

設置場所／矢板市役所本館1階 市民課東側  
利用時間／開庁時間内（原則として8：30～17：15）  
利用方法および注意事項／

- ・バックボードはロールスクリーンとなっているため、普段は収納してあります。
- ・各種戸籍届と一緒に撮影する場合は、提出前に撮影をお済ませください。受付済の届出書類を返却することはできません。
- ・カメラや三脚のご用意はありません。スマートフォンなどで利用できる自撮り棒をご用意してあります。



※写真はイメージです。



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/樹齢巻