

人 ネットワーク

ないとう
奈穂美さん(1区)



子どもの成長を見守り
これからさらに町に貢献を

以前は札幌市で美容スタッフをしていました。お化粧品の販売をしたり、お客さんに実際にメイクをしたりするお仕事です。

結婚して2013年に妹背牛町にきてからは道新ないとう販売所で夕

刊の配達や店番をしているのですが、前職での経験がとても活かしています。もともと社交的な性格だったわけではないのですが、お客さんとお話をしているうちにお話をするのが好きになりました。そのおかげで配達先の方やご近所の方にとってもよくしてもらっています。

家の裏にある畑で旦那さんが野菜を育てていて、そのお手伝いや収穫もよくしています。以前はマンションに住んでいたのですが、畑で野菜を育てるということがとても新鮮で楽しいです。また、旦那さんがDIYで作った棚などに息子とペンキで色塗りするときに楽しいひと時です。

これから、子どもが大きくなったら、現在は子育てでお休みさせていただいている商工会女性部の活動や町民劇団に積極的に参加して妹背牛町にもっと貢献していきたいと思っています。

今月のお助けメニュー

簡単!おいしい!鮭のおろし煮

【材料】(4人分)

- 生鮭 ~ 4切
- 塩 ~ 1匹あたりひとつまみ
- かたくり粉 ~ 1匹あたり小さじ2
- 焼き油 ~ 1
- 大根 ~ 400g ⇒ すりおろして軽く汁気を絞る
- 小ねぎ ~ 1本 ⇒ 小口切り
- ★だし汁 ~ 240ml
- ★酒 ~ 大さじ2
- ★みりん ~ 小さじ2
- ★しょうゆ ~ 大さじ4
- ★砂糖 ~ 小さじ2
- ★は混ぜ合わせておく

鮭に塩をふり、かたくり粉をまぶす



【ワンポイント】

野菜の適量目安は1日350g以上、生野菜の状態です。そのうち、緑黄色野菜：淡色野菜=1：2の割合で食べると栄養バランスが良いです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
209	21.1	6.8	43	0.8	1.3

【1人分】

【作り方】

- ①フライパンに油をしき中火に温め、鮭を両面こんがり焼く
- ②一度鮭を取り出してフライパンの油をふきとり、★の合わせ調味料を入れて中火にかける
- ③②が煮立ったら鮭を入れ、上から大根おろしを全体に広げ入れて1分ほど煮る
- ④器に盛り、小ねぎを散らして完成

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

