

人 ネットワーク

きのした
木下 克子さん (1区)



アスリートのがんばる姿が大好きです

お隣、秩父別町で生まれ育ち、地元の高校に進学。地元の農協に就職し、そこで金融関係の仕事をしていました。

妹背牛町には結婚を機にやってきて、現在は妹背牛運輸に勤め、工場に紙袋やビニールハウス用のビニールの製造に携わり15年ほど経ちまし

た。体力をかなり使う仕事なので大変ですが、とてもやりがいを感じます。最近はお出かけすることが少なくなったので、テレビを観る機会が増え、特にスポーツ中継に夢中になっています。

昨年、東京オリンピックが行われていた期間には、毎日いろいろな競技が中継されていたのでテレビに引き付けられました。

もともと中学生の時にバレエ部、高校生の時は陸上部に所属していたこともあり、アスリートたちのがんばっている姿が好きで、その姿をみると心の底から「がんばれ」と応援したくなります。また、中継などを観ていると、実際に私がプレイするわけではありませんが、自然と力が入ります。

これからはテレビでのスポーツ観戦以外にも、おうち時間を充実させるため、他の楽しみを増やしていくことが当面の目標です。

今月のお助けメニュー 小松菜と油揚げの生姜和え



冬場は緑黄色野菜が不足しがちなので、お浸しにしてたっぷり食べましょう！生姜もきいて美味しいですよ♪

【材料】(4人分)

- 小松菜 1袋(200g) ⇒茹でて3cm幅に切る
- にんじん 1/3本(60g) ⇒茹でて3cm長の細切り
- 油揚げ 2枚 ⇒縦半分に切り、横にして薄切り
- ★麺つゆ 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★生生姜 1片分 ⇒すりおろす
- ★すりごま 大さじ2

【作り方】

- ①フライパンを弱めの中火にかけ、切った油揚げをこんがり焼く
- ②茹でて切った小松菜・人参・油揚げをボウルに入れ、★の調味料を加えてよく和える

【1人分】

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)	鉄分(mg)	塩分(g)
77	3.8	5.1	167	2.0	2.2	0.6

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

