

人 ネットワーク

こおり さゆり
郡 小百合さん (1区)



4人の子どもを育てる
アクティブなお母さん

妹背牛で育ち、中学校までソフトボール、高校からは友達の誘いでバスケットボールをやるなどスポーツ漬けの学生生活を過ごしました。

高校を卒業後は、2年間専門学校に通い、札幌の幼稚園に就職。そこで4年半働いた後地元に戻り、深川

市で事務の仕事をしていました。

現在は妹背牛保育所で人手が足りない時などに助っ人として入る代替の仕事をしており、主に年少さんより下の子どもたちを見ています。私自身4人の子どもを育てており、その経験を活かして、少しでも生まれ育った妹背牛に恩返しできるように、励んでいきたいです。

仕事以外では、DIYにはまっており、棚などを組み立てては、子どもたちと一緒に色を塗ったりします。父が農家で冬の間は大工をやっていた姿を見て育ったので、工具の扱いもお手の物。昔からモノづくりが好きでした。

他にも父の影響によりバイクでツーリングもします。最近子どもたちがまだ小さいのであまりできていませんが、父が元気なうちに一緒にできればなと思っています。

今月のお助けメニュー 大根と厚揚げのすりごま入り味噌煮

【材料】(4人分)

- 大根 太い部分7cm位(280g)⇒1cm厚のいちよう切り
- 厚揚げ 200g⇒1cm厚のいちよう切り
- ★減塩味噌 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★すりごま 大さじ2
- 大根の煮汁 150cc

【作り方】

- ①大根は皮をむき、大根・厚揚げを1cm幅のいちよう切りにする
 - ②鍋に大根と大根がかぶる位の水を入れ、箸がすっと通る位まで下茹でをする⇒煮汁は150cc取っておく
 - ③鍋に煮汁と★の調味料を加えて混ぜ、大根・厚揚げを入れ、落し蓋をして15分程煮る
- ☆減塩味噌ではない場合は、味噌の量を調整してください
☆一度冷ますと味染みがよくなります。温めても冷めても美味しいです



減塩味噌を使うと、塩分が抑えられます!

【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)	塩分 (g)
134	6.8	8.2	199	2.1	0.5

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

