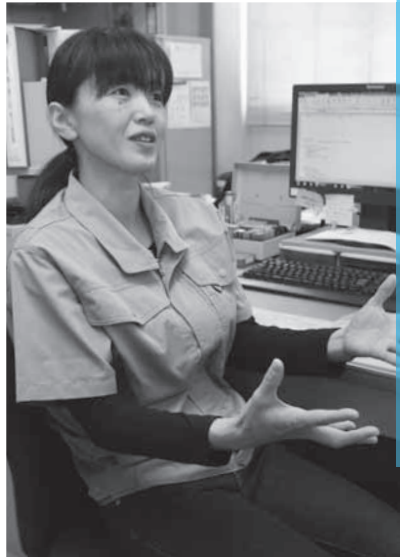


人 ネットワーク

むらかみ
村上 美和さん (1区)



旅行を楽しむに 日々多様な業務をこなしながら

妹背牛運輸に勤務している村上さん、
普段は業務委託を受けているホクレン
包材株式会社第1工場に勤務してい
ます。
高校卒業後、一度町外で就職したの
ち妹背牛町に戻ってきてからは、母親
が請け負っていたホクレン包材の一部

業務を作業員として手伝っていました。
その後、妹背牛運輸株式会社と合併し
てからも変わらずホクレン包材からの
業務委託を担当し、作業に加えて打合
せや事務仕事など多様な業務をこなし
ています。4月からは第2工場で新た
な事業も始まるため、そちらを軌道に
乗せていくことが近い目標です。

旅行が好きで、昨年親戚の結婚式で
東京に行ったときには、横浜や鎌倉な
どを巡るスケジュールを組んで観光を
楽しんできました。子どもの部活の遠
征があった時には熱の入った応援をす
るのはもちろん、美味しいご飯を食べ
たり、観光をしていたのですが、最近
は子どもの成長とともにそういった機
会が減り少し寂しさも感じています。

子ども達が自立したら、毎年家族み
んなで温泉旅行に行こうという話をし
ています。今はそれが実現できると良
いなど思いながら、日々仕事に励んで
います。

今月のお助けメニュー

ごぼうとにらのサッパリごまサラダ



【材料】(4人分)

- ごぼう ~ 1本半 (160 g) ⇒ ささがきにして水にさらす
- にら ~ 1/3束 (約40 g) ⇒ 5 cm位に切りザルに入れる
- 酢 ~ 少々 ⇒ ごぼうを茹でる時の変色防止
- ★土佐酢 ~ 小さじ2
- ★カロリーーフマヨネーズ ~ 大さじ1
- ★ごま油 ~ 小さじ1
- いりごま ~ 小さじ1

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、にらをザルごと入れてさっと茹で、すぐ
に上げて冷目で冷やす。
- ②同じお湯でごぼうを3分程茹で、ザルにあげてそのまま冷
ます。
- ③ボウルに水気を絞ったにら・ごぼう・★の調味料・いりご
まを入れて和え、器に盛り付ける。

【ワンポイント】

ごぼうの茹で加減はお好みで調整してください。歯ごたえが残
る位の食感にすると噛みごたえがあり、満腹感が増して食べず
ぎの予防にもなります。

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)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
50	1.2	2	32	2.7	0.5	0.2

【1人分】

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

