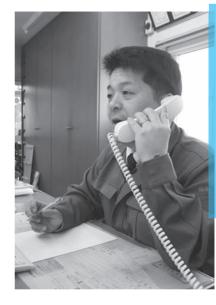
また、

清掃業務を行うこともあり

福島



長年お世話になっている

妹背牛町に恩返しを

さんの方々の役に立つことができれば 不足しているなかでこれを使ってたく 使えることが分かったので、 除菌効果もあり希釈すると人の肌でも とつで落とせるようになりました。また 様々な種類の洗剤を使い分けてい までは洗う場所や汚れの種類によって する機械を会社で導入しました。 merw(メルヴ)という洗浄水を生成 と思っています。 だいたいの汚れをこの洗浄水ひ 消毒液 それ まし

牛町がさらに盛り上がっていくため活 遊歩市やスノフェスなどの行事で妹背 めていて、今年で4年目になりました。 から所属しています。 妹背牛町商工会青年部には平成19 現在は部長を務 年

いけたらと思っています。 れから仕事でも、 を育ててくれたのは妹背牛町です。 っともっと妹背牛町に恩返しをして 人生で一番長い時間を過ごし、 青年部の活動でも、 自

911

ました。

入社当初は警備員の仕事が主でした

校卒業後、

有限会社大栄工業に就職し

ら砂川市で暮らしています。

砂川南高

動を頑張ります。

滝川市で生まれ育ち小学校6年生か

が、

現在は営業の仕事などもしてお

り会社の内外で様々な業務をしていま



9 5

(X)

## か所の年乳入 り味噌

【材料】(4人分)

かぶ  $\sim 2$  個 (160 g)  $\Rightarrow$ 実は皮をむいて 8 等分にくし切り、 葉と茎は2cmに切る

油揚げ~ 1枚 (20g) ⇒縦半分に切り、5 mm に切る だし汁~300ml 低脂肪牛乳 ~ 300ml

味噌 ~ 大さじ1

## 【作り方】

① 鍋にだし汁・かぶ・油揚げを入れて火にかける

② かぶに火が通ったら牛乳とかぶの葉・茎を入れ、ひと煮立 ちして味噌を溶き入れる

## 【ワンポイント】

「減塩味噌」と「牛乳」で美味しく減塩♪

牛乳の旨味成分を生かし、減塩でも美味しく食べられる料理 を、「乳和食」といいます。煮物なども、しょうゆを減らして 牛乳を足すと、減塩に仕上がり、高血圧の方にもおすすめです!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
	77	5.4	2.8	167	0.8	0.9
_						<b>F</b> 1   // `

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

























































