

# 人 ネットワーク

みずの 水野  
ともひろ 友裕さん (1区)



## 妹背牛町へ来て3年目 共に盛り上げていきたい

現在は妹背牛商工会に勤め、商工会青年部関係の経理やサポート、各種共済制度や労働保険などの事務代行手続き、イベントの運営など幅広く業務に携わっています。

出身は奈井江町で札幌市の北海道学園大学工学部に進学。卒業後は市内で働いていましたが、北海道商工会

連合会に採用され、なじみのある空知管内で働こうと平成30年4月から妹背牛商工会に転職しました。

私生活では最近、30代になり食生活にも気を使わなければと思い、自炊を始めました。これから煮物や焼き魚などの和食、ハンバーグやグラタン、中華料理も作っていききたいです。ゆくゆくは魚をさばけるようになりたいです。

また、休みの日などにはドライブがてら日帰りで温泉に行ったりします。道内の様々な温泉に入ってきましたが、妹背牛温泉ペルはとても心地よく好きな温泉の一つです。最近はなかなか遠くに行けないので寂しいですね。

商工会青年部の担当としてやってきたことは自分の糧になっています。これからも活動をサポートしていきながら一緒に妹背牛町を盛り上げていきたいです。

## 今月のお助けメニュー

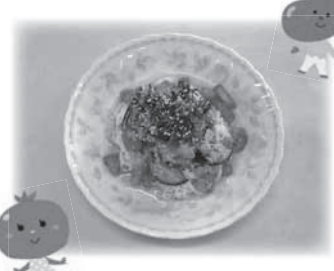
### トマトとなすのさっぱり夏野菜そうめん

**【材料】**

なす ~ 2本 (200g) ⇒ 縦半分に切り、斜めにスライス  
 ごま油 ~ 大さじ1と1/3  
 トマト ~ 大2個 (400g) ⇒ 角切り  
 レモン汁 ~ 大さじ1と1/3  
 そうめん ~ 240g (1人60g)  
 いりごま ~ 大さじ1と1/3

**【作り方】**

- フライパンにごま油をひいて中火にかけ、なすをきつね色に焼く
- ボウルに、①のなす・ツナ缶(汁ごと)・トマト・生姜・レモン果汁・ポン酢を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす
- そうめんを茹で、冷水でしっかりと冷やして水気を切る
- 器にそうめんを盛りつけ、②の具を上から乗せ(汁もかける)、大葉とごまを乗せる



**【ワンポイント】**  
 麺類を食べる時は、野菜やたんぱく質が不足しがちです。冷やしラーメンのように、麺の上に野菜や肉・卵などをのせ、タレをかけて食べるのがおすすめです！

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)
321	13.3	6.7	67	1.2	1.1

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

