

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.120

初めての子育てに日々奮闘

渡邊

慎^{しん}さん

凱^{がい}くん
梨紗^{りさ}子^こさん



国遠の渡邊さんご家族。休日には家族でドライブを楽しむ仲良しご家族です。昨年11月に凱くんが誕生し、家族が増えた渡邊さんご家族は、初めての育児に日々奮闘中。子育ての悩みが見つかる、それぞれが両親に相談したり、小さい子どもがいる職場の先輩からアドバイスをもらったりするほどお互いが積極的に育児に励んでいます。「初めは分からないことばかりでしたが、最近やっと子育てに慣れてきました」と2人は微笑みます。

土木作業員として働く慎さんが、帰宅後楽しみにしていることの1つが梨紗子さんの手料理。肉体労働のため、お腹を空かせているだろうと、毎晩梨紗子さんは、スタミナがつく料理を4人分も作るそう。「毎日作ってくれるご飯はどれもおいしい」と慎さんはにっこり。そんな慎さんは、仕事で疲れていても家事や育児を嫌な顔一つせずに進んでしてくれるそう、**「気を使うことが全くないほどいつも優しい人」**と梨紗子さんは慎さんをたたえます。お互いの自然な思いやりや優しさが家族の絆を日々深めています。

昨年の秋から500円玉貯金を始めた渡邊さんご家族。「お金が貯まったら沖縄旅行に行きたい」と、早くコロナが収束し、家族みんなできれいな海を満喫する日を待ち望んでいます。

次回は、清家康明さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会日吉支部一

減塩推進レシピ①『お酢で柔らか 鶏ももと長ネギの酢醤油煮』

料理のおいしさにも、健康維持にも塩は不可欠です。しかし、使いすぎると塩辛くなり味を損ない、健康にも害を及ぼします。

食塩は、摂取したほぼ全量が速やかに体に吸収されます。長期間塩分を取りすぎると、むくみや血圧上昇を招き、生活習慣病の引き金になりかねません。

高血圧が気になる方は、塩分控えめの食事を心がけましょう♪今回から3回に分けて、減塩レシピを紹介します。



材料(2人分)

鶏もも肉…1枚(250g)、しょうが…1片、赤唐辛子…1本
長ネギ…1本、ごま油…小さじ1
A(酒、砂糖、しょうゆ…各大さじ1・1/2、酢…大さじ4、水…1/2カップ)

1人当たりの栄養量

エネルギー：377kcal たんぱく質：22.2g 脂質：25.0g
炭水化物：10.8g 食塩相当量：1.4g

長ネギをごま油で焼いてから加えることで、香ばしく食感よく仕上がります。

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂肪や筋を取り除き、大きめの一口大に切る。
- ②しょうがは薄切り、赤唐辛子は半分に折り、種を取り除く。長ネギは3cmに切る。
- ③鍋にしょうが、赤唐辛子、Aの調味料を入れ、一度煮立たせてから鶏もも肉を加える。クッキングシートで落し蓋をし、15分煮込み、煮汁が半分になるまで煮詰める。
- ④煮込んでいる間に、フライパンにごま油、長ネギを入れて転がしながら全体に焼き色がつくように焼く。
- ⑤②の鍋に焼いた長ネギを入れて、煮汁を絡ませながら2分ほどさっと煮込み、器に盛りつける。