

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.121

小さな家族が笑顔の中心



清家

康明さん

飛鳥さん

詩音ちゃん

沙音ちゃん

テト

近永の清家さんご家族。休日には、仲の良い友人たちと家族ぐるみで楽しい時間を過ごす仲良しご家族です。

週に1回ヒップホップのダンスの練習に励んでいる詩音ちゃんは、体を動かすことが大好き。身体の細部まで使ったダンスに磨きをかけています。そして、家族とバレーボールをすることがマイブームの沙音ちゃん。「来年小学生になったら、スポーツ少年団に入団したい」と期待に胸を膨らましています。

昨年9月に清家さんご家族に新たな家族が増えました。柴犬のテトです。犬を飼うことは飛鳥さんたつての希望。「特に大型犬が好きですが、柴犬は特別に可愛い」と飛鳥さんは笑顔を見せます。家族として迎えたとき子犬だったテトは、あつという間に大きく成長しました。詩音ちゃんと沙音ちゃんは、テトを弟のように可愛がり、一生懸命お世話をしているそう。「今はテト中心の生活」と康明さんが話すように、家族みんなでたくさんの愛情を注ぎながらテトを育てています。そんな清家さんご家族は、2匹目の柴犬を飼うことを計画しているそうです。

「子どもたちには思いやりをもった優しい大人になってほしい」と話す康明さんと飛鳥さん。詩音ちゃんと沙音ちゃんは、これからもテトの成長とともに優しい心を育んでいくことでしょう。次回は、子どもさんが沙音ちゃんと同級生である天本佳佑さんご家族です。

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好藤支部一

減塩推進レシピ② 『白身魚のソテー～レモンバターソース～』

減塩を実践するときは、食品の持つ旨味や香りなどを利用すると、物足りなさを補うことができます。例えば、料理に応じて、昆布やカツオなどの出汁をきかせたり、からしやコショウなどの香辛料を加えたり、ゴマやシソなどの香りのあるものを組み合わせると満足感がUPします。

今回のレシピでは、バターのコクと、レモンの酸味を活かして塩分を抑えています。また、添えの野菜は旨味強い“旬”のものがおすすめです。



材料(2人分)

白身魚…2切れ、塩…小さじ1/4、コショウ…少々、小麦粉…大さじ1、サラダ油…小さじ1、無塩バター…10g、レモン汁…小さじ2、添えの野菜(トマト、スナップえんどう、アスパラなど旬の野菜)、レモンの輪切り(飾り用)…2枚

1人当たりの栄養量

エネルギー: 207kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 11.4g 炭水化物: 5.3g 食塩相当量: 1.0g

作り方

- ①スナップえんどうはすじをとり茹で、ミニトマトは半分切る。
- ②白身魚に塩・コショウを振り、小麦粉をまんべんなく薄くまぶしておく。
- ③フライパンにサラダ油とバターを熱し、皮目から魚を入れて、中火で両面を色よく焼き、器に盛り付ける。
- ④フライパンに残ったバターにレモン汁を加えて煮詰め、③に回しかける。
- ⑤添えの野菜と、レモンの輪切りを盛り付ける。

皮目に油をかけながら焼くと、パリッと仕上がります。