

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.126

## 優しさと笑顔が溢れる毎日

上甲

かずき  
一稀さん  
えいと  
瑛斗くん

りさ  
李咲さん  
りりな  
莉々菜ちゃん



吉波の上甲さんご家族。休日には公園に出かける仲良しご家族です。公園に行っても遊具よりバツタに夢中の瑛斗くん。虫を捕まえることが大好きな元気がいっぱいの子です。そんなお兄ちゃんとお絵かきや車のおもちゃで仲良く遊ぶ莉々菜ちゃん。最近、初対面の人にも自分から近づくなど人懐こい一面を見せています。

整体師として働く一稀さんは、仕事の帰りはいつも深夜になるほど忙しい毎日を送っています。「仕事の日は子どもたちと関われない分、休日は全力で遊びます」と微笑むように、虫捕りや散歩など、子どもたちと外で遊ぶことが大好きです。一方、李咲さんは家族みんなの頼れる存在。保育園の送迎や家事など家族の日常を支えています。「子どもたちには、思いやりを持った優しい大人になってほしい」と願う一稀さんと李咲さん。両親が温かい眼差しで見つめる先には、いつも瑛斗くんと莉々菜ちゃんの無邪気な笑顔があります。

学生時代は、スポーツに打ち込み、アウトドアも好きだという一稀さんと李咲さん。「子どもたちも大きくなってきたので、家族でグランピングに行ってみよう」と、楽しそうに話していました。次回は、一稀さんの野球部の後輩である河添雅彦さんご家族です。

### 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

#### 秋の味覚を楽しもう 『栗入り五目炊き込みご飯』

スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋、そして食欲の秋。実りの秋を迎え、この季節は新米が出回りご飯がおいしくなる上に、栗や、きのこ、かぼちゃ、さつまいも、ぶどう、鮭、秋刀魚など、食欲を刺激されるものがたくさんあります。

芋や栗、果物などには糖質が多く含まれており、食べ過ぎには気を付けたいですが、澄んだ空気と、ほっくりとした実りを味わうのは、この季節ならではの楽しみ。今回は、そんな秋の旬を感じる一品をご紹介します。



#### 材料(茶碗5杯分)

- 米…2合、鶏もも肉…150g、人参…1/4本、しいたけ…2枚、ごぼう…1/4本、油揚げ…1/2枚、生栗…300g
- A(酒…大さじ1、醤油…小さじ1)
- B(みりん…大さじ2、塩…小さじ1/2、醤油…大さじ1、だし汁…400ml)

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：435kcal たんぱく質：14.1g 脂質：2.9g  
炭水化物：84.0g 食塩相当量：1.7g

#### 作り方

- ①米は洗米してザルにあげて水気をきる。
- ②人参は2cmの長さの細切りにする。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。ごぼうはささがきにして水につけてアク抜きをする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切り5mm幅に切る。鶏肉は皮を除き、小さめの一口大に切る。栗は好みの大きさに切る。
- ④ポウルに鶏肉、Aを入れて揉み込む。
- ⑤炊飯器の内釜に米を入れ、Bの調味料を加える。だし汁を2合の目盛りまで加えて全体を混ぜる。
- ⑥人参、しいたけ、ごぼう、油揚げ、鶏肉、栗をのせて広げ炊飯する。