

家族一緒に過ごせる幸せ

青木

優さん

紋子さん

風香さん

萌衣さん

颯乃ちゃん



中野川の青木さん家族。いつも笑い声が絶えない仲良し家族です。

休日になると、優さんの「どこか行こうやー」の一言に、「行く行くー」と目を輝かせる青木家の女性陣。青木家では、そんな仲睦まじい光景がいつも広がっています。また、旅行が大好きな青木さん一家。今年の夏は香川県に行き、さまざまグルメを堪能したり、温泉を満喫したりと、また一つ夏の思い出ができました。

しっかり者の長女の風香さん、恥ずかしがり屋の次女の萌衣さん、そして天真爛漫な三女の颯乃ちゃん。そんな三姉妹について「進んで手伝いをしてくれるとても優しい子たち」と口を揃える優さんと紋子さん。「自然体で子育てしたのが良かったのかな」と顔を見合わせながら、3人の成長を喜んでいました。

優さんについて「頼りになる旦那さん」と話す紋子さん。困ったときに必ず手を差し伸べてくれる頼もしい存在です。一方、紋子さんについて「明るく朗らかな奥さん」と話す優さん。「彼女は朝起きてから夜寝るまで笑顔を絶やさない」と言い、紋子さんは青木家にとって太陽のような存在です。そんな2人は「このまま家族皆で仲良く暮らしたい」と笑みを浮かべ、家族が一緒にいられることの幸せを噛みしめています。

今回は、家族ぐるみで仲の良い氏原修さんご家族です。

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近永支部一

「愛」あるブランド製品を使って『カラフル八幡巻き』

年間を通して温暖な気候に恵まれている愛媛県は、魚・肉・野菜・果物のほとんどが県内でまかなえる、まさに「食材の宝庫」。愛媛県では「愛媛産には愛がある」を基本コンセプトに、優れた愛媛県産農林水産物および加工食品が、「愛」あるブランド製品として認定されています。安心して食べられ、味も文句なしの「愛」あるブランド製品を活用して、食卓をもっとおいしく健康的に。

媛っこ地鶏・鬼北熟成きじ・伊予牛「絹の味」・媛王（生しいたけ）など、42品目80品あります。これらを使った料理をこのコーナーで紹介していきます。愛ある愛媛をいただきましょう！



材料(4人分)

牛もも肉(薄切り)…240g、ごぼう…75g、にんじん…75g、アスパラガス…6本、チーズ…25g、片栗粉…少々、サラダ油…小さじ1、調味料A(濃口しょう油・酒…大さじ1・1/2、みりん…大さじ3、砂糖…小さじ1/2)、粉山椒…少々
付け合わせ：ベビーリーフ…20g、ミニトマト…4個

1人当たりの栄養量

エネルギー：247kcal たんぱく質：14.2g 脂質：13.7g
炭水化物：12.5g 食塩相当量：1.3g

柔らかな伊予牛の八幡巻き♪見た目も鮮やか♪

作り方

- ①ごぼうは5cmを2本、縦4つに切り分ける。にんじんは5cmの長さ、5mm角に切り、それぞれ茹でる。アスパラガスも5cmに切り、茹でて冷水にとる。チーズは5mm角の棒状に切る。
- ②牛もも肉を広げ、片栗粉を薄くふり、①の材料をのせて巻き、片栗粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、コロコロ回しながら弱火で焼き、調味料Aを入れ、煮詰めながらからめる。
- ④長さを2等分に切って皿に盛り、粉山椒をふる。付け合わせの野菜を盛り付ける。