

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.114

新しい家で広がる楽しみ

清家

直人^{なおと}さん ひかりさん
莉子^{りこ}ちゃん みのりちゃん



成藤の清家さんご家族。今年5月にマイホームへの引越しを終え、新たな生活をスタートさせたばかりの仲良しご家族です。

おままごとが大好きな莉子ちゃんは、妹のみのりちゃんをいつも気にかける優しいお姉ちゃん。みのりちゃんも莉子ちゃんと遊ぶことが大好きで、2人でよくおいかけっこをして遊んでいます。「料理上手でご飯が何でもおいしい」と家族から褒められるひかりさんは「新しいキッチンで料理がはかどります」とにっこり。毎日の料理にも力が入ります。また、引越しをした機会に直人さんは、DIYに挑戦。子どもたちのために、庭に立派なブランコを作りました。莉子ちゃんとみのりちゃんは、家の中に入ることを嫌がるほど、パパ特製のブランコを気に入っています。直人さんは、「子どもたちの笑顔を楽しみに、次は滑り台を作りたい」と意気込んでいました。

「いつか別府市に温泉旅行に行きたい」と話す清家さんご家族。直人さんとひかりさんは、交際中、別府市へ旅行したことがあると言いますが、真夏の時期だったため、暑さで温泉を満喫できなかった思い出があるそう。「温泉が気持ちいい季節に、もう1度温泉旅行に行って、子どもたちと一緒にそのときのリベンジを果たしたいです」と2人は笑顔で話していました。

次回は、直人さんと幼馴染である河添雄大さんご家族です。

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

魚を家庭でおいしく料理② 『秋鮭のからあげ』

お弁当にgood!

先月に引き続き、家庭で手軽に作れて美味しい♡魚料理をご紹介します。今月は、冷めても美味しく食べられる、鮭のからあげです。お肉と比べて、カロリーもカット！鮭の身は柔らかく、皮は香ばしくいただけ、お子さんからお年寄りの方まで食べやすい味付けです。



材料(2人分)

鮭…200g、塩こしょう…少々
A(しょうが汁…小さじ2、んにくチューブ…2cm、しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1)
片栗粉…大さじ2、揚げ油…適量、
添えの野菜(レモン・レタス・トマトなど適量)

1人当たりの栄養量

エネルギー：202kcal たんぱく質：23.3g 脂質：9.5g
炭水化物：2.5g 食塩相当量：1.6g

作り方

- ① 鮭は塩こしょうを振り、一口大に切る。添えの野菜は食べやすいように切っておく。
- ② Aをボウルに合わせ、①を入れて10分ほど漬けておく。
- ③ ②をポリ袋に入れ、片栗粉をまんべんなくまぶして、180度の油でカラッと揚げる。
- ④ しっかりと油を切り、お皿に盛り付ける。