

お母さんの アイドル



ちあき

奥山 知秋くん

● 5歳1カ月

● 秋田

奥山 貴敏さん・宏美さんのお子さん

シヨベルの運転手になりたい

アイパッドのピアノソフトで遊ぶのが大好きな知秋くん。曲にあわせて見事な指さばきで演奏します。ぐでたまにもはまっています。家にはDVDや両親がUFOキャッチャーで取ってくれたぬいぐるみなどのグッズでいっぱい。先月、陸別に住んでいるひいおばあちゃんの家に行って積み木でたくさん遊んでもらったことがとても楽しかった。また行きたいとおねだりしています。好きな食べ物は、おいなりさんとチョコレートとリンゴ。苦手な物はトマトとナスビ。将来の夢は、シヨベルの運転手になること。そんな知秋くんのことを両親は「みんなと仲良く、元気に育ててほしいです」と、愛息子の成長を温かく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



本格
ベトナムスープ

1人分185kcal 塩分1.6g

材料（4人分）

A【鶏がら、長葱1本、生姜（薄切り）4枚】、B【鶏胸肉1枚（200g）に酒大さじ3、塩小さじ1を漬けておく】、緑豆春雨（乾）40g、ナンプラー大さじ1、クミン（粒）少々、C【玉葱（薄切り）1個、水菜（3cmに切る）1束、干椎茸（細切り）3枚】、塩・コシヨー各少々、小葱（小口切り）、パクチー適宜

作り方

- ①鶏がらを水でサッと茹でザルにあける。鍋にAを入れ強火で煮立ってきたら火を弱めて35分煮る。Bを加えて沸いてきたら火を止めて10分置きスープを作る。春雨はお湯で戻し食べやすい長さに切る。
- ②①の火を止めアク、脂、Aを取り、鶏胸肉も取り出して食べやすい大きさに裂く。
- ③鍋に油をひきナンプラーとクミンを入れて、Cとスープと春雨を入れて5分煮る。さらに鶏胸肉を加えてひと煮立ちさせ、塩、コシヨーで味を調えて、小葱、パクチーを散らし完成。

ワンポイント

パクチーが苦手な人も克服ができたレシピです。

必ずチェック 最低賃金！

北海道
最低賃金

786円 時間額

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む）に適用される北海道最低賃金が改定されました。

平成28年10月1日発効

厚生労働省 北海道労働局 北見労働基準監督署