

お家の アイドル



まき
石田 麻姫ちゃん
石田 一昭さん・まゆみさんのお子さん

● 5歳1カ月
● 栄第一

ケーキ屋さんになりたい

1月が誕生日だった麻姫ちゃんは誕生日の前日、2人の兄が好きな札幌のトミカ博に行き、誕生日は1日違いの誕生日のひいおばあちゃんと一緒に北見でお誕生会を開いてもらいましたがとっても元気で楽しかったそうです。「誕生日プレゼントにピンクの服と靴を買ってもらったの」と喜んでいました。昨年まで参加していたチアダンスをまたしたいな。スキーもしたいなと好奇心旺盛で、ディズニーランドにも行きたいと両親におねだりしています。好きな食べ物は、ブドウ、イチゴ、モモ、ミニトマト。将来の夢は、ケーキ屋さんになること。そんな麻姫ちゃんのことをご両親は「元気で誰にでも優しくできる子になってほしいです」と、愛娘の成長を優しく見守っています。

今晚つくれる! 食改さんの

かんたんレシピ



鶏むね肉の
チャーシュー

1人分80.3kcal 塩分0.9g

材料 (4人分)

鶏むね肉 1枚 (300g ほど)、A【生姜スライス 1片分、にんにくを潰したものの1片分、醤油100cc、酒100cc、砂糖大さじ1、はちみつ20g】、添え物【人参、レタス各適量】

作り方

- ①鶏肉はまず皮を除き、巻きやすい様にひらき、クルクルと巻いてクッキングシートで包む。
- ②巻いた鶏肉をある程度焼き目が付くまで焼く。
- ③鍋にAの材料を入れて火にかける。沸騰したら鶏肉を入れて、時々ひっくり返ししながら中に火が通るまで15分程煮る。
- ④鍋から煮汁を取り出して、別の鍋で煮詰めてとろみがついてきたら火を止める。鶏肉を切りお皿に盛り付けて、ハケで煮詰めた煮汁を塗る。人参を型抜きして茹でたもの、ちぎったレタスを飾り完成。

ワンポイント

タコ糸を使わない、お手軽なチャーシューレシピです。忙しいときやお弁当にもおすすめです。

置中リコーダー部全国大会へ

置中中学校リコーダー部は1月8日、札幌市で開かれた第30回全道リコーダーコンテストで、重奏の部、合奏の部に出場し、両部門で金賞に輝き、重奏では最高位の北海道リコーダー教育研究会会長賞を受賞して6年連続8度目の全国大会出場が決まりました。

多田千里部長は「全国大会は自分たちが納得できて、誰が聞いてもいいと思える演奏を披露したい」と抱負を語りました。

全国大会は3月27日東京都内の江戸川総合文化センターで開かれます。

