

お母さんの アイドル



いお
片桐 依央ちゃん

●5歳1カ月

●秋田

片桐 敏史さん・志穂さんのお子さん

お母さんみたいになりたい

「こんにちは！」と元気な声で迎えてくれた3姉妹の長女の依央ちゃん。家ではお姉ちゃんらしく妹の面倒を見たり、食事の時には椅子を並べ、料理を運ぶ手伝いをしています。お母さんと包丁を使って作ったフルーツヨーグルトがおいしくて忘れられず、お母さんに何度も作ろうとせがんでいるそうです。最近は工作にはまっています、部屋の宝箱には作ったカバン等がたくさん入っていて、一つ一つ説明してくれました。好きな食べ物は、イチゴ、ぶどう、みかん。赤と黄色のパプリカがちょぴり苦手。将来の夢は、お母さんみたいになること。そんな依央ちゃんのことをご両親は「素直で、みんなにやさしくできる子に育ててほしいです」と、愛娘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



手作り
チキンナゲット

1人分149kcal 塩分0.4g

材料（4人分）

鶏むね肉300g、木綿豆腐100g、玉ねぎ60g、にんにく1/2片、卵1個、パン粉大さじ2、薄力粉大さじ1、ナツメグ少々、塩適量、こしょう適量、揚げ油

作り方

- ①豆腐を水切りしておく。
- ②鶏肉は小さめのさいの目切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに①の豆腐を入れ、手で滑らかになるまで練る。
- ④③に鶏肉、玉ねぎ、すりおろしたにんにく、卵、パン粉、薄力粉、ナツメグ、塩、こしょうを加えて更によく練る。
- ⑤練った生地をスプーンですくい、170℃に熱した油の中に落とし揚げていく。こんがり色がつき、浮き上がってきたら完成です。

ワンポイント

豆腐を入れると冷めてもやわらかい仕上がりになります。お弁当にもおすすめです。

野生大麻撲滅にご協力を

野生大麻・不正けし撲滅運動実施中
(期間：6月1日～9月30日)

大麻は、社会的に大きな影響をもたらす植物であることから、国の方針を受け、北海道でも、野生大麻が自生している土地所有者（使用者）自らが除去することを推進しています。

野生大麻による犯罪の未然防止と野生大麻の根絶のため、皆さまの地道な活動が不可欠となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

大麻草は、6月頃に芽を出し、8月頃には大きいもので2～3mまで成長します。夏に花を咲かせた後、種をつけ、種を落とすと秋には枯れてしまう一年草です。落ちた種から、また翌年以降に芽を出すため、種が成熟する前に抜き取る必要があります。



大麻草と思われる植物を見かけたら情報提供のご連絡をお願いします。
北見保健所（☎24-4171）または役場町民生活課住民生活係（☎52-3315）