

お母さんの アイドル



おおもと さわ
大友 紗和ちゃん ●5歳0カ月
●本町
大友 貴博さん・佳女さんのお子さん

アイドルになりたい

このコーナーに登場するのを心待ちにしてくれていたという紗和ちゃん。お料理が得意で、おまごとをしたり、お母さんの台所仕事のお手伝いをしたりして遊ぶのが大好きです。また、今シーズンからスキーを習いはじめ、「たくさん練習して一人でリフトに乗れるようになったよ！」と嬉しそう。好きな食べ物は、目玉焼き、ピーマン、もずく酢。ワサビとチョコレートはどうしても食べられません…。将来の夢は、「『アイカツ!』のきいちゃんみたいなアイドルになること」。そんな紗和ちゃんのことをご両親は、「大きな病気やケガがなく、これからも明るく元気に育ってね」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



鶏ごぼうごはん

1人分243kcal 塩分1.7g

■材料(4人分)
米1合、A【だし汁適量、酒大さじ1/2、しょう油小さじ1】、鶏もも肉180g、ごぼう1/2本、油少々、B【砂糖大さじ1、しょう油大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1】、もみのり適量

- 作り方
①米は洗ってザルにあげ、15分ほど置く。
②鶏もも肉は2~3cm角に切り、ごぼうはささがきにす。Aをあわせて米を炊く。
③フライパンに油を熱して鶏もも肉とごぼうを炒め、さらにBを加えて汁気がなくなるまで炒め煮する。
④米が炊きあがったら③を加えて混ぜ込む。
⑤最後に器に盛り、もみのりを添えて完成。

■ワンポイント
お肉などのたんぱく質と一緒に野菜も取れるため、栄養的にもバランスが良く、ご飯とおかずをまんべんなく食べるのが苦手なお子さんにもおすすめのメニューです♪

	1	ア	キ	2	タ	3	ホ	4	マ	レ
5	パ	イ		6	イ	ク	ラ			
	1		7	ア	マ	テ	ラ	8	ス	
9	ク	10	ル	マ		イ		タ		
11	ゴ	ー	ス	12	ト		13	コ	ツ	
	ル		14	ア	イ	15	カ	ツ	プ	
16	フ	ミ	エ		17	マ	キ			

クロスワードパズル解答

置戸定住者第一号は、

平村

エ	レ	コ	ーク
---	---	---	----

である。

広報おけと1月号に掲載した「お正月企画クロスワードパズル」の正解は、「(平村) エレコーク」でした。

1月20日の締め切りまでに18通の応募があり、正解された方の中から抽選で10名様に「オケクラフトレンゲスプーン」をプレゼントさせていただきました。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。