

お家のアイドル



ゆうあ
石川 結愛ちゃん ●5歳0カ月
●宮下
石川 直孝さん・理絵さんのお子さん

家族旅行楽しかったよ

夏休みに家族で出かけた旅行が「すごく楽しかった」と目を輝かせる結愛ちゃん。大きな滑り台があるプールや、ジェットコースターに乗れる遊園地などで思いっきり遊び、忘れられない思い出になりました。好きな食べ物は、アイス、リンゴ、マグロのお刺身。キュウリやスイカは苦手ですが、お休みの日に、妹の瑠愛（るあ）ちゃんと一緒におばあちゃんがビニールハウスで育てているトマトなどの野菜を収穫して食べるのが大好きです。将来の夢は『アイカツ!』のおとめちゃんになること。そんな結愛ちゃんのことをご両親は「これからもお友達と仲良く、毎日元気に過ごしてね」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

かんたんレンジ



手作り
ドレッシング

100gあたり285.9kcal 塩分3.2g

材料 (約700g分)

白ゴマ30g、玉ネギ1/2個、人参1/2本、ニンニク1かけ、サラダ油170cc、酢100cc、しょう油130cc、砂糖50g

作り方

- ①玉ネギ、人参、ニンニクの皮をおき、ミキサーにかけやすいように小さく切る。
- ②材料をすべてミキサーにかけて、なめらかになれば完成。

ワンポイント

すりおろしても作ることができますが、ミキサーに長めにかけることで味がなじみ、おいしく仕上がります。

サラダはもちろん、そうめんやパスタ、豆腐などとも相性が良く、暑い日など食欲がないときでも食べやすいドレッシングです。

お子さんや辛いものが苦手な人は、玉ネギを電子レンジなどで加熱すると辛みが抑えられて食べやすくなります。

ご活用ください「オホーツク各種シンボル」

- 「つくつくオホーツクん」や「オホーツク・ロゴマーク」はオホーツク地域にお住まいの個人や企業が無料で使用できるシンボルマークです。
- オホーツク地域にお住まいの個人の方が年賀状やホームページコンテンツなどに使用したり、オホーツク地域の企業や団体の方が自社商品のパッケージなどに使用したりすることができます。
- オホーツク・ロゴマークに市町村名の入ったものもあります。
- 使用した後に簡単な使用報告書を提出してください。

皆さんの積極的なご利用をお待ちしております。

詳細は、オホーツク総合振興局のホームページをご覧ください。
<http://www.okhotsk.pref.hokkaido.lg.jp/>



オホーツク・ロゴマーク



オホーツク

つくつくオホーツクん