

お母さんの アイドル



しゅう
大崎 集羽ちゃん ●4歳11カ月
●秋田
大崎 麻生さん・麻里子さんのお子さん

好き嫌いはないよ??

「好きな遊びは何ですか？」との質問に、「うんてい、てつぼう、なわとび、そくてん、でんぐりがえし…」と、すらすら答えてくれた集羽ちゃん。よほど運動が大好きな様子。好きな食べ物はイチゴ、りんご、ぶどう、コーンスープ。嫌いな食べ物は「ない」とのことですが、隣でお母さんが疑い深そうな視線を向けているのはなぜでしょう。もうすぐ5歳の誕生日を迎える集羽ちゃん。「かわいいお洋服がほしい」とプレゼントのおねだりは欠かしません。将来の夢は、ジュエルペットになること。そんな集羽ちゃんのことをご両親は「何でも一生懸命頑張れる子に育ててほしいです」と、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



揚げない
味噌じゃが
ロールカツ

1人分223kcal 塩分0.8g

※添え物のトマトとレタスは含みません

材料 (4人分)

しゃぶしゃぶ用豚もも肉200g、合わせ調味料(味噌大さじ2、みりん大さじ1)、じゃがいも1個、卵1個、パン粉1カップ(40g)、薄力粉大さじ2(18g)

作り方

- ①豚肉に《合わせ調味料》をなじませ、パン粉を乾煎りする。じゃがいもは適当な大きさに拍子切りにし、水にさらしてから電子レンジで加熱する。
- ②じゃがいもに豚肉を巻く。
- ③②に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につけ、220℃のオーブンで15分程焼いて完成。

ワンポイント

下味がついているのでソースをかける必要はありませんし、油で揚げないことで約100kcal減らすことができます。また、味噌に含まれている酵素の働きにより、もも肉でもやわらかくおいしく食べることができます。

ひとつひとつの住まいの今が、確かな未来を描きます。

震災後初の、
住まいに関する
大切な調査です。



インターネット回答も
可能です。
総務省統計局 検索

平成25年 10月1日(火) 住まいから 描く日本の 未来地図 住宅・土地統計調査

一定の統計上の抽出方法に基づき選定された調査対象世帯に、調査員がお伺いします。
ご回答いただいた内容は、統計法によって厳重に保護されますので、安心してご回答下さい。
調査の結果は、皆さまの暮らしに役立てられます。皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

総務省統計局ホームページ <http://www.stat.go.jp/>



総務省統計局 都道府県・市区町村 からのお知らせです



平成25年

住宅・土地統計調査にご協力を

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約350万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。統計調査員が調査世帯へ調査票の記入をお願いに伺った際には、調査票へのご記入、または、インターネットでの回答をお願いします。

【詳細】 町づくり企画課企画係へ

(☎52-3312)