

お母さんの アイドル



えいすけ
小里 映介くん

● 4歳11カ月

● 栄第一

小里 純平さん・香織さんのお子さん

警察官になりたい

今年4月に北見市から引っ越してきた映介くん。お父さんとお兄ちゃんと自転車に乗ったり、虫捕りに行って遊んでいます。また、夏まつりではスマートボールにはまってしまい、何度も楽しんだそうです。真夏になったらお父さんとクワガタ捕りに行くことを楽しみにしており、もうすぐくる誕生日プレゼントにはトーマスがほしいとおねだりしています。好きな食べ物は、マスカットブドウ、ミカンにお肉。ピーマンとチクワがちょっと苦手です。将来の夢は、警察官になって悪い人を逮捕すること。そんな映介くんのことをご両親は「元気で、のびのびと育ててほしいです」と、愛息子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



鶏肉の
豆板醤焼き

1人分162kcal 塩分1.0g

材料（4人分）

鶏もも肉80gを4切、塩少々、こしょう少々、薄力粉大さじ1と小さじ1、サラダ油大さじ1と小さじ1、A〔醤油小さじ2、豆板醤小さじ1、酒小さじ2、砂糖小さじ1と1/3、水大さじ4、片栗粉小さじ2/3、鷹のつめ適宜〕、ミニトマト8個、オクラ4個

作り方

- ①鶏もも肉に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉の両面を焼く。鶏肉を加熱し鶏肉の中まで火が通ったら取り出す。鶏肉を加熱している間にAの調味料を合わせる。
- ③②のフライパンにAを入れ、ひと煮たちさせてから鶏もも肉を入れて絡める。付け合せのミニトマトと塩茹でしたオクラを添えて出来上がり。

ワンポイント

豆板醤の辛味を利用して、塩分は控えめなのに食べ応えのあるレシピです。片栗粉をまぶすことで味が絡みやわらかく仕上がります。

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ことが重要です。



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）