

お母さんの アイドル



しょうか
中堀 笑花ちゃん

●4歳10カ月

●心和

中堀 俊明さん・砂織さんのお子さん

プリパラになりたい

お姉ちゃんとお兄ちゃん2人、妹の5人兄妹の4番目笑花ちゃんは仲良しの兄妹に囲まれとっても元気。よくお父さんと兄妹でスポーツセンターに行っていて遊んでいます。昨年まではおけとキッズ・チア・ダンスチームにも参加していましたが、今年から母に誘われて週に1回、北見の民謡教室に通い、ソーラン節を習っています。好きな食べ物は、焼きそばとイチゴ。嫌いな食べ物はどんぐりに入園してから無くなったそうです。将来の夢は、プリパラになること。そんな笑花ちゃんのことをご両親は「元気で、健康でいてくれればなによりです」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



サーモンの
トマトマリネ風

1人分95kcal 塩分0.3g

材料（4人分）

サーモン（刺身用）120g、A【玉ねぎ1/4個、トマト小1個、黄色パプリカ1/2個、にんにく適宜】、B【オリーブオイル小さじ2、塩ひとつまみ、コショウ適宜】、水菜1/2束

作り方

- ①サーモンは薄く切り、冷蔵庫で冷やしておく。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ②玉ねぎに塩少量（分量外）をふり、しんなりとなったら洗って絞る。トマトとパプリカは乱切り、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎの量を半分にしたAにBを混ぜ合わせてなじむまでおく。
- ③水菜を3cmの長さに切って②に加え混ぜる。
- ④残しておいた玉ねぎを皿に敷き、上にサーモンを並べて、③を盛って出来上がり。

ワンポイント

マリネですが、酢は入りません。トマトの酸味が調味料になりマリネ風の味付けになります。物足りない方は酢を足して調整をしてください。

「語りつぐ歴史と証言」発刊

開町100周年記念協賛事業として、開拓時代をはじめとするまちの歴史を後世に伝えるため、平成の古老の声を資料化した「語りつぐ歴史と証言」（全5巻）が発刊になりました。

町内居住の方は5巻1セット3,000円で、町外の方へは5巻1セット6,000円で販売します。送料は別途必要となります。詳細は図書館へお問い合わせください。

・お問い合わせ 図書館 ☎52-3202

