

人

フレッシュマーケット

おかへ
岡部 のぞみ
望美さん (1区)



妹背牛にきて幸せな日々を
過ごしています

現在は株式会社東洋食品北空知圏
センター営業所に勤め、給食作りに
携わっています。

十勝の幕別町で生まれ育ち。高校
を卒業後は5年間、地元の病院で事
務職をしていました。同じ十勝出身

の夫の勤務先が妹背牛の農協という
こともあり、結婚を機に妹背牛に來
て17年。3人の子どもに恵まれ幸せ
な生活を送っています。息子2人が
バスケットボールをやっており、土
日はよく試合の応援に行きます。長
男が昨年から遠くの高校に通ってい
るので応援に行くのも大変ですが、
最近では新型コロナの影響で行けずじ
まい。

また、趣味でお菓子作りをしたり、
高校の時は美術部に所属していたこ
とから、今も絵を描くことが好きで、
時々子どもたちと一緒に描いていま
す。

この状況が落ち着いたら、いろん
なところへ出かけて、美味しいもの
を食べたり、友人と一緒にお菓子作
りをしたり、子どもの試合の応援に
行ったりと、充実した生活を満喫し
たいです。

今月のお助けメニュー

大根のカニカマあんかけ

【材料】(4人分)

- 大根 320 g ⇒ 2cm幅の6等分
に切る
- 水 520 ml
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- カニカマ 4本 ⇒ ほぐす
- 生生姜 4g ⇒ すりおろす
- ★片栗粉 小さじ2と1/2
- ★水

【作り方】

- ①鍋に大根・水・鶏がらスープの素を入れ、中火
～ 強火で大根が柔らかくなるまでじっくり煮る
- ②大根に味が染みてきたら、カニカマ・生姜を入
れ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける



【ワンポイント】

生生姜と片栗粉のとりもで、体を中から温めてくれる料理
です。カロリーも低く、野菜をたっぷりとれる副菜です。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
36	2.2	0.2	37	0.2	1.1	1.0

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 →
「フレッシュマーケットしんたに」でもレシピを配布中

