

人

ネットフック

あらせ
荒瀬 さおり
沙緒里さん（1区）



1つでも多くの勝利を…
教え子たちを見守る優しい眼差し

沼田町で生まれ育ち高校卒業後は、旭川市内のデパートの化粧品売り場に勤めていました。当時沼田町の商工会に勤めていた主人と出会い結婚。現在は3人の子どもにも恵まれ、主人と主人の父の家業である㈱第一工機に勤めて、

経理や書類の管理、作成などの事務仕事をしています。

昨年には商工会女性部の役員に就きました。妹背牛の行事などに携わり女性部の活動にもやっと慣れてきたところでしたが、今年のイベントが軒並み中止になってしまい残念な気持ちでいっぱいです。女性部としては残り少ない期間ですが積極的に関わっていきたいと思っています。

最近ハマっていることは、毎年友人と好きなアーティストのライブに行くことです。年に1回の楽しみで、今年はネットで生配信ライブが行われるのを非常に楽しみにしています。

また、学生時代から社会人までバスケットを続けていたこともあり、ミニバスケットボール少年団で指導を行っています。今後の目標としては、大会や試合が中止になってしまった分、今年で卒団してしまう6年生のためにもなんとか残りの試合で少しでも多く勝たせてあげたいです。

今月のお助けメニュー

トマトのひんやりハチみつ漬け



【材料】（4人分）

ミニトマト～16粒（1人4粒）
⇒ヘタを取り、トマトのおしりに浅く十字の切込みを入れる
はちみつ～大さじ2
レモン果汁～小さじ1/2

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、ミニトマトを入れて1分ほど加熱して、冷水をはったボウルに取り出す。
- ②ミニトマトの皮をきれいに剥いて、ポリ袋に入れる。
- ③②にはちみつ・レモン果汁を入れて優しく揉み合わせ、冷蔵庫で冷やす。
※ひと晩漬けるとさらに味が馴染み込んで美味しくなります！
- ④器に盛り付けて完成。

ビタミンCの1日あたりの摂取量1000mgのうち、1/5ほど摂取できます！

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンC (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
50	0.7	0	20	0.25	0

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

