



三上 凌弥さん(宮古市・22)

子どもたちに胸張れる大人に

「校舎に響く子どもたちの声に、毎日元気をもらっています」とにこやかに話すのは、宮古市出身の三上凌弥さん。今年4月から豊間根小学校の学校事務職員として働いていて、先生たちの給与管理などを担当しています。

「社会人1年目ではないことだらけでしたが、職場は相談しやすい環境で、優しい皆さんにいつも助けられています。1日でも早く一人前になれるように仕事を覚えたいです」と今の心境を語る三上さん。事務仕事のほか、子どもたちに接する機会も多く、「昼休みになると子どもたちから遊びに誘われることもありま

す。今では難しい技もできるようになったので、いつか子どもたちに披露したいです」と得意げです。

今後の抱負を尋ねると「勉強は教えられませんが、子どもたちが接する身近な大人として胸を張れるよう、仕事には責任を持って臨みたいですね」とピンと背筋を伸ばします。

キッチンスタジオ No.160

【材料(2人分)】

ご飯…約300ㇿ 鶏ひき肉…150ㇿ ホウレンソウ…1/2袋 玉ネギ…1/2個 シメジ…1/4個 バター(有塩)…12ㇿ 小麦粉…大さじ2 コンソメ…小さじ1 牛乳…180ㇿ 卵…2個 コショウ…少々 ピザ用チーズ…適量

【作り方】

- ①ホウレンソウは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかける。600ㇿの電子レンジで2分程度加熱し、水にさらしてからよく絞り、水気をとる。
- ②玉ネギは薄切り、シメジは石づきを切り落として小房に分ける。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②を入れてしんなりとするまで炒めたら、鶏肉を入れる。さらに炒めて鶏肉の色が変わったら火を止める。
- ④③に小麦粉を加えて、粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
- ⑤④を弱火にかけて牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。そこにコンソメとコショウを入れて味を整える。

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、トースターで作れる「ホウレンソウの月見ドリア」です。

ホウレンソウの月見ドリア



1人あたりの栄養素 863kcal、塩分2.4ㇿ

- ⑥耐熱容器にご飯を入れて⑤を上からかける。周りにホウレンソウをのせ、真ん中に卵を割り入れる。
- ⑦全体にピザ用チーズをのせ、トースターに入れて10分程度焼く。チーズがこんがり焼けたら完成。

【ポイント】

ゆでたニンジンなどをウサギの型で抜いて飾ると、よりお月見にぴったりな一品になります。