



菅原 ^{ももか} 桃果さん (船越・19)

多くの仕事を任せられる人に

町内の電子部品を扱う会社へ入社した菅原桃果さん。今年で入社2年目を迎えました。現在は、電化製品の部品となるマイクワコネクターの製品検査と梱包を担当しています。就職するきっかけを「高校時代に参加したもののづくり体験」と話す菅原さん。「金属の研磨体験などからものづくりの楽しさを感じ、仕事にしたいと考えた」とのこと。また「体

験に参加した際、職場の雰囲気の良いに引かれた」と笑顔で話します。就職してみても「ものづくりの知識がなく不安だったけれど、先輩方から一つ一つ教えてもらい今では仕事に生かしている」と菅原さん。「絶対にミスがないように資料を確認しながら作業しています」と日々の仕事に取り組んでいるとのこと。今では「任せてもらえる仕事が増え自信になっています」と、仕事をやる上での喜びを見出していました。幼いころから絵を描くことが

好きな菅原さんは、休日に絵を描いてリフレッシュしています。今後の目標を「任せられる仕事を多くしたい」と話す菅原さん。「目の前のことを一つ一つ頑張っていきたい」と、今後の抱負を語りま

キッチンスタジオ ハーモニー

No.129

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手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、全てレンジで！「鶏とマッシュルームのデミ風煮込み」です。

【材料（2人分）】

ブロッコリー…1/4株 鶏もも肉…1枚(200g程度)
塩・こしょう…少々 玉ねぎ…1/2個 小麦粉…大さじ1
スライスマッシュルーム(水煮)…50g
マッシュポテト…お好みで
A(トマトケチャップ…大さじ2と1/2 ウスターソース…大さじ1 酒…大さじ1 砂糖…小さじ1)

【作り方】

- ①ブロッコリーは子房に分け、耐熱容器に入れて水小さじ1をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで1分加熱する。鶏もも肉はひと口大に切って塩・こしょうを振る。
- ②耐熱皿に鶏もも肉を入れ、小麦粉をまぶし、マッシュルーム、玉ねぎのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ふんわりとラップをして7分加熱し、よく混ぜる。
- ③器に盛り、お好みでマッシュポテト、ブロッコリーを添える。あれば生クリームを垂らし、パセリを散らして出来上がり！

鶏とマッシュルームのデミ風煮込み



1人あたりの栄養素 218kcal(マッシュポテト除く)、
塩分2.2g(マッシュポテト除く)

【ポイント】

手が込んでいそうな料理ですが、全て電子レンジで調理できます。完成してから時間をおくと、さらに味が染みて美味しくなります。クリスマスにピッタリの料理ですので、ぜひ作ってみてください。