

もやしを使つて…

お弁当にも使える

もやしの肉巻き

材料

- ・もやし 250g
- ・豚肉バラスライス 250g
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ1

- ①豚肉に酒、しょうゆで軽く下味をつける。
- ②下味をつけた豚肉の端に一口分のもやしを置いて巻く。
- ③フライパンで巻き終わりを下にして、弱火で焼き、焦げ目を全体にまんべんなくをつける。
- ④めんつゆを入れ、絡めて煮詰める。



鶏がらスープが味の決め手

もやしと

レタスのサラダ



材料

- ・もやし 250g
- ・レタス 半分
- ・カニかま 5本
- ・鶏がらスープ(顆粒) 3.5g
- ・ゴマ油 大さじ2

- ①もやしを耐熱皿にのせ、ふわっとラップをし、レンジで2分加熱したあと、冷ましておく。
- ②レタスを洗ってちぎり、カニかまは縦にさいておく。
- ③もやしを冷めたら、ポリ袋にもやし、レタス、カニかまをいれ、鶏がらスープ、ごま油を加え混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

そばともやしの

そのまんま煮



材料

- ・もやし 250g
- ・サバ水煮缶 1缶
- ・ぽん酢 お好みの量

- ①もやしとサバ水煮缶を鍋に入れ、弱火でもやしの水分を出しながら出てきた水分だけで煮る。



- ②もやしに火が通ったら、器に盛り付け、ぽん酢をお好みの量入れる。

レシピは、レポーターの皆さんの投稿を基に作成しています。

組合員の交流コーナー テーマは…

こども(孫)の成長を感じたとき

●助けてくれます!

私は病気を患っていて、時々過呼吸の発作が出ます。小さい頃からそんな私を心配して見ていてくれた2人の子供は今、中3と小5。発作が起きると腕をつかみ、落ち着くよう寄りそってくれるようになりました。とても心強く、2人に感謝です。本当に親バカですが良い子に成長してくれています。

八戸市のY・Kさん

●安全運転で

運転免許をとって運転席の子どもを見ると頼もしい…(少し怖いけれど)。そのうち送迎してくれるようになったら嬉しいです。

三沢市の組合員さん

●子宝

この、世の中が落ちつかない1月に、娘が赤ちゃんを出産しました。里帰りするのにも2週間。母親学級も無し。立ち合い出産もできず、入院中も知らない場所で初めての育児で退院まで家族とも会えず、それでも我が子は“宝物”“幸せ”を運んで来てくれ、皆を笑顔にしてくれているという娘の姿に、涙が出ました。母親になり、懸命におっぱいをあげて赤ちゃんの世話をする。寝不足でクタクタでも、可愛いかわいと頑張っています。孫を産んでくれた娘に感謝と、成長を痛感!!ありがとうございます!!

むつ市の「4匹の子豚のママ」さん

●一人でもばっちり

私が夜勤でない日も、朝ちゃんと起きて学校へ行く娘に成長を感じます。お父さんや兄に起こされなくても大丈夫になりました。この春、高校生になります。

青森市の「フラワー」さん

●孫に教えてもらいます

スマホやインターネットの時代ですが、デジタル社会になかなかついていけず、分からないことが多々あります。スマホのやり方がわからない時は娘たちに聞いています。たまに6才の孫からやり方を聞く時もあります。孫から教えてもらうなんて…。私が歳を取ったのか!!いよいよ、孫が成長しているってことですね。

三沢市のR・Oさん

●策士?

ドリルをやっていると見せかけて、答えをそのまま書いていたこと…(泣)。イライラしましたが、そんな技!もするようになったかと思ひ、ある意味で子どもの成長を感じたエピソードです(笑)。

むつ市のY・Tさん

今月のテーマは、週刊版ニュースへの掲載を予定しています。

はばたき7月号のテーマは

「我が家の暑さ対策」です。

氏名(よみがな)・組合員番号掲載時のお名前を明記の上、下記の応募先へ応募してください。メ切は5月26日(消印有効)です。ご応募お待ちしております。

