



猿倉 亜優さん (1区)

人 ネットワーク

子育て世代が気軽に集える交流施設「From☆Moko」(フロム・モコ)。オープンから半年近くが経ち、私は管理・運営の仕事をしています。この春から仲間スタッフ4人が加わって、計5人体制に。隔週の土曜日を含め、開所日が週3〜4日に増えたことは、平日の利用が難しい親子にも喜ばれています。

オープンを望む子育て世帯の声が詰まった施設。もちろん、2児の母親である私もその1人でした。完成後は利用する人たちのお手伝いがしたいと思い、管理スタッフに応募させていただきました。

小さいお子様連れがのんびりとくつろぎ、学校帰りの小学生でにぎやかになる施設の雰囲気、午前と午後で異なる点も魅力的。クリスマスなどの季節行事も開いて、子どもたちの学年の離れたお母さんたちの新しい交流も生まれています。

結婚を機に隣町から移り住んだ私は、小学1年生の息子と任天堂の人気ゲーム「ポケモン」にはまっています。親子で楽しめるゲームのように仕事の充実感を味わいながら、利用者の求めていることに耳を傾けていきたいです。だって、「フロム・モコ」の可能性は無限ですから。

今月のお助けメニュー

焼き鳥缶詰ときのこの炊込みごはん



【材料】(2合分)

- 米 2合
- 焼き鳥缶(醤油味) 2缶(150g) ⇒お好みの味のものですOK
- 舞茸 1パック(80g) ⇒割いてほぐす
- えのき 1/2袋(100g) ⇒割いてほぐす
- しょうが 1かけ(20g) ⇒細切り
- ★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ★酒 大さじ1

【作り方】

- ① 米を研いで釜に入れ、★の調味料を入れてから2合の線まで水を入れ、30分ほどおく
- ② ①に焼き鳥缶(タレごと)・きのこ類・しょうがを入れて、炊飯する
- ③ 炊けたら10分ほど蒸してから混ぜ合わせる

【1人分】

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(mg)	鉄分(mg)	塩分(g)
351	11.1	3.7	2.2	2.2	1.6

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

