

## 材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁 (300g)
鶏ささ身	2本 (100g)
A 酒	大さじ1/2
A 塩	少々
キュウリ	1本
塩	小さじ1/4
かい割れダイコン	1パック (50g)

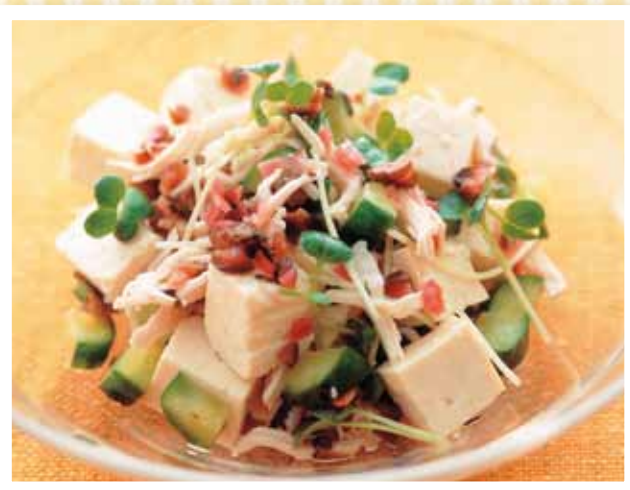
### <ドレッシング>

しば漬け	50g
B 酢	大さじ3
B 砂糖	小さじ1

## 作り方 (1人分87kcal)

- 豆腐はざるに載せて5～10分置いて水切りし、1.5cm角に切ります。キュウリは5mm厚さのいちょう切りにし、塩を振って約10分置き、水気を絞ります。かい割れダイコンは根を切り落として、半分に切ります。
- ささ身は筋を取って、耐熱容器に入れます。Aを振り、ラップをして電子レンジで約2分(500W)加熱します。粗熱が取れたら手で細かく割きます。
- しば漬けはみじん切りにします。Bと合わせて、ドレッシングを作ります。
- ③に①と②を入れてあえ、器に盛り付けます。

# 豆腐のサラダ しば漬けドレッシング



撮影:大井一範

## スマイル🌸レポート

### 地産地消で健康と笑顔を

Risa Obara 小原理紗<sup>りさ</sup>さん ● 花巻市東和町

「利用者のおいしいという言葉と笑顔にこの仕事へのやりがいを感じます」と語る理紗さん。現在、花巻市東宮野目の介護老人保健施設「サンホーム」に管理栄養士として勤務しています。利用者の身体の状況や栄養状態、利用の状況などを日々管理。給食管理や栄養改善の指導をするなど、医療と食事の關係に密接した仕事に従事しています。出身地石川県でも同様の仕事をしており、お嫁に来て、岩手県の施設では地元の食材を使用している率が高いと感じたそう。利用される高齢者の方々は食が細くなりがち。地元の食材を取り入れ、もつと食事をおいしく楽しんでもらいたい」と今後の目標を笑顔で語ってくれました。



### 乙女座 (8/23～9/22)



知的な好奇心が旺盛になる月。カルチャーセンターの体験講座を受けたり、講演を聞いたりと。うれしい発見あり

### 獅子座 (7/23～8/22)



サービス精神を発揮すると、対人面に好変化が。思わぬサポートに恵まれるかも。協調性のある言動も忘れずに

### 蟹座 (6/22～7/22)



勢いに乗り、積極的になれそう。初めてのことに意欲的に取り組めば好結果に。チャレンジ精神が幸運の鍵