



洗い物もストレス も少ない方がいい 「汁だけ丼」

— 34歳・松江市

3児の母として奮闘するなかで
き着いた小3の娘の好物「汁だけ
丼」のレシピです。

材料○しめじ…適量 手でちぎ
る○玉ねぎ…適量 適当に切る
○牛肉…1パック キッチンペサ
ミで切る(まな板は汚さない)
鍋に、しめじ↓玉ねぎ↓牛肉の順
で重ね、水を少量入れて放置。煮
立ったら、酒、醤油、みりん、砂糖を
入れ、味が決まったらご飯にかけ
る。娘の嫌いな牛肉としめじをよ
けて出来あがり。

「野菜食へようや」と声はかけます
が、言うことかかない時の方が多
い。だったらそれも一種の成長と
らえた方が、子供も私もお互い楽
かなと(笑)。昔はもっと気にして
た時期もありましたが、子育ての
信念って、その時々でどんどんカス
タマイズしていいじゃないと思うん
です。(米倉かおるさん/保健師)