

今月の健康料理



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
山田 だたえ 妙子 さん

消化吸収を高め、疲労回復の効果もある梅肉と鶏肉の味が程よく調和した風味豊かな健康料理です。

今月の料理

梅ワントン

作り方

- ① 梅干しの種をとり、細かくたたいて梅肉をつくる。
- ② ボールに鶏ひき肉と長ねぎ、梅肉を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を小さじ1くらい取り、ワンタン皮で包み、水を付けしつかり止める。
- ④ ③をゆで、浮いたら取り出して水をきり、かいわれ大根のせる。

【材料…4人分】

ワンタン皮	16枚
梅干し	8個
鶏ひき肉	200g
長ねぎ(みじん切り)	60g
万能ねぎみじん切り	60g
れ おろし生姜	15g
た 削りかつお	1袋(3g)
しょうゆ	大さじ2
かいわれ大根	80g

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 155kcal
たんぱく質 13.5g
塩分 2.2g

▼問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group

登別卓球少年団

「一人でも多くの子どもたちに卓球の楽しさを知ってもらいたい」と思い、平成8年に『登別卓球少年団』を結成しました」と話すのは、同少年団で卓球の指導にあたる仲川孝さん。同少年団には、現在、市内の小中学生9人が所属し、総合体育館で毎週月・水・金曜日の2時間半、代表を務める伊藤昭夫さんと仲川さんの指導を受けています。

「私も仲川先生も、学生時代に卓球をしていたわけではありません。しかし、仲川先生は、教職についていた西陵中学校の男子卓球部を北海道中学校体育大会卓球大会・団体優勝に導いた経験のある方で、その指導力には常々感服しています」と話す伊藤さんも子どもたちから厚い信頼を受けています。

「少年団に入っても、なかなかまわりになじめない子もいますが、ほとんどの子が回を重ねるうちに見違

卓球の技術の向上はもちろん、礼儀を身につけた人になってほしい。

同少年団に小学4年生から入団している、藤森舞さん(緑陽中学校1年)と辻明日香さん(同)は、「少年団の練習は楽ではありませんが、みんなで卓球を楽しみながら練習ができるし、試合に勝つための練習だと思えばつらくはありません。これからも卓球は続けていきたいですし、大会で少しでも上位をねらっていきたいです」と、卓球にかける意気込みを話してくれました。

入会を希望される方は、寺田さん ☎2295)までどうぞ。



▲熱のこもった練習をする『登別卓球少年団』の子どもたち