

# 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  
安達陽子さん

ビタミンCと食物繊維が豊富なブロッコリーを良質なたんぱく質に富む豆腐とあえた口当たり良い一品です。

## 今月の料理

# ブロッコリーの白あえ

### 作り方

- 豆腐は軽く水切りをし、なめらかにすりつぶす。
- ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- にんじんは千切りにしゆでる。
- Aで合わせ調味料をつくり、①と③とゆで大豆を入れ、丁寧に混ぜ合わせる。

〔材料・4人分〕

もめん豆腐	1/2丁
ブロッコリー	1個
にんじん	40g
ゆで大豆	60g
白すりこま	大さじ2
白みそ	40g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

### 栄養価

(1人当たり)  
エネルギー 149kcal  
たんぱく質 10g  
塩分 1.9g

▼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



同じ趣味をもつ仲間同士でおしゃべりをしながら料理を楽しんでいます。

## クッキングかえで

「みんなで、おしゃべりをしながら料理を作るのとても楽しいです。ここで作る料理が失敗しても、家で成功すればいいんです」と話す、「クッキングかえで」の代表加地麗子さん。

同サークルは、市民会館が開館した昭和58年に行われた公民館講座の受講者が集まり、同年11月に発足しました。現在、会員は9人。毎月2回、10時から市民会館調理室で、ごはんやおかず、スープ、デザートなど、4品から5品の料理を作っています。

「カロリー計算や健康料理、料理のアレンジなど、専門的な知識を得たいと思い、市で開催する料理教室で講師を務めている栄養士の千野明子さんを、月1回講師に招いて指導を受けてます。ほかの日は、これまで作った料理の復習や本などを見ながら作ったり、メンバーから提案さ



れたオリジナル料理を作ったりしています。サークルで作った料理を家に帰ってから復習のために作ると、いつもと違ったメニューなので喜んでくれます」と、加地さんは、サークル発足当時から家族のためにも料理の勉強を続けています。

入会して10カ月という上野美和子さんは、「同サークルが開催した乳製品を使った料理教室に参加した友だちが入会していて、楽しいから一緒にやろうと誘われたのと、毎日食べるものを何にしようと頭を悩ませていたので、料理のレパートリーを増やしたいというのがあって入会しました。どこにでもある調味料などを使った家庭料理を覚えられ、また、おしゃべりの中で先輩主婦の家事の知恵も教えてもらえるので、とても勉強になります」と、話します。

入会を希望される方は、加地さん ☎6469) までどうぞ。