

今月の健康料理

たんぱくやビタミンが豊富な旬のサケを、唐辛子の辛みを効かせて調理した秋を感じさせる一品です。

今月の料理

サケの南蛮漬け



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
まつもときょうこ
松本京子さん

【材料…4人分】
生サケ……………2切
塩・こしょう……………少々
かたくり粉・揚げ油……………適量
長ネギ……………1/3本、セロリ……………1/2本
ニンジン……………1/4本、ピーマン……………1個
赤唐辛子……………1〜2本
酢……………大さじ2、だし汁……………大さじ1、しょうゆ……………大さじ1、塩……………小さじ1/2、サラダ油……………大さじ1

作り方

(所要時間…約25分)

生サケをひと口大にそぎ切りにし、塩とこしょうをかける。
長ネギ、セロリ、ニンジン、ピーマンを3〜4センチの長さの千切りにする。
の野菜にAを入れ、小口切りの赤唐辛子を合わせる。
にかたくり粉をまぶし、170度くらいで揚げ、その上にかける。

栄養価 (1人当たり)
エネルギー 166キロカロリー
たんぱく質 8.2グラム
塩分 1.6グラム

問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別女声コーラスMFC

登別女声コーラスMFCは、昭和40年、当時公民館を拠点に活動していた幌別婦人会の『おかあさんコーラス』として発足。20歳代から60歳代までのメンバー21人は、室蘭合唱連盟理事長の大橋猛さんの指導を受けながら、毎週、家事や仕事の合間を縫って練習に励んでいるほか、市内で開かれるイベントなどにも積極的に参加しています。

8月には、東京都で行われた『第25回全日本おかあさんコーラス全国大会』に初出場。北海道から出場した6団体の中で唯一、優秀賞『ひまわり賞』受賞の快挙を成し遂げました。



全員の気持ちひとつになってつかった喜びの全国大会入賞

2年前に加入した廣瀬眞理子さんは「コーラスは、3パートから多いときには8パートに分かれてひとつのハーモニーをつくります。全員の声が調和して美しいハーモニーが出来上がったときは最高ですね。加入してから違う職種の方など、お友達がたくさんできたのがうれしいです」とコーラスの魅力を話します。

入会を希望される方は、高田さん(☎ 85 5 0 0 8)までどうぞ。

