



カロチンとビタミンCが豊富なニンジンをも、食べやすく調理した手軽でヘルシーなおやつです。

今月の料理

キャロットロール



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
栗栖千香子さん

【材料…5人分】

- ニンジン……………80g
- ホットケーキの素…1カップ
- プレーンヨーグルト…150g
- 卵……………1個
- シナモン……………小さじ1/4
- サラダ油……………少々
- ジャム(好みの種類)…大さじ1

作り方

(所要時間…約10分)

にんじんは皮をむき、すり下ろし、Aの材料と泡立て器で滑らかに混ぜる。

フライパンを弱火で熱し、サラダ油少々を塗り、(おたま1杯分を1枚として)を15秒程度くらいに薄く広げて、両面を合わせて4〜5分焼く。

お好みのジャムを温かいうちに少々塗り、ロール状に巻いて、1本を4、5個に切る。

粉砂糖を振り掛けてもよい。

栄養価
(1人当たり)

エネルギー 128kcal

たんぱく質 4.1g

塩分 0.2g

問い合わせ 保健福祉課
(しんた21内 ☎ 8500100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group



駒を動かしながら、将棋盤上の会話を楽しんでいます

登別将棋道場

登別将棋道場は、昭和60年、将棋愛好家・故村上忠助さんの門下生が集まって結成された将棋愛好サークルです。50歳代から70歳代までの会員20人は毎週3回、幌別町の鉄南ふれあいセンター裏に会場を借りて活動しています。

将棋は、囲碁と並んで日本を代表する室内ゲーム。江戸時代から庶民に親しまれてきた知的ゲームで、運やつきの要素にほとんど左右されません。

会長の高橋政幸さんは「将棋は、集中心力として読み比べてしようか駒をどう動かすかを考えたり、先を読んだり。これは脳の活性化にもつながるようです」。

毎月会員同士で月例大会を開催し、3位以上の入賞者を表彰。また、登別唯一の将棋サークルとして、毎年、室蘭・伊達両市の愛好



家と『三市親善交流将棋大会』を持ち回りで開催し、将棋を通じた地域間交流を行っています。

「会員同士、駒を動かしながら将棋盤で会話を楽しんでいるんです。初心者でも、会員が駒の動かし方など初歩からわかりやすく教えます。見学だけでもかまいませんから一度足を運んでください。学生さんも大歓迎です」と入会を勧める高橋さん。

今年の5月に入会した田村武美さんは、道内各地を回る転勤族。「広報紙に折り込まれた登別文化協会だよりを見て入会しました。楽しい雰囲気サークルですね。楽しく将棋を指させてくださいと話しています。毎回通うのが楽しみです」と話しています。

入会を希望される方は、高橋さん(☎ 880963)までどうぞ。