



不足しがちな野菜を豊富に使ったクリーム味の食べやすい一品です。

今月の料理

キャベツのクリームコロッケ



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
齋藤美代子さん

【材料…4人分】
キャベツ…250g、玉ネギ…80g、
ニンジン…50g、ピーマン…1個、
干しシイタケ…中1枚、ハム…30g、
マーガリン…30g、小麦粉…
大さじ2、牛乳…80cc、油・卵・
小麦粉・パン粉…適量、塩・こし
よう…少々

作り方

(所要時間…約35分)

干しシイタケを戻し、野菜、ハムとともにみじん切りにする。油(大さじ1)を強火にし、野菜(ピーマンを除く)をいため、水気をなくしてから、中火でゆつくりいためる。

キャベツが色づいたら、マーガリンと小麦粉を入れさらさらの状態にし、牛乳を加え手早く混ぜて、火を止める。

にハム、ピーマン、塩、こしようを加え、十分に冷ましてから、形を整え、衣(小麦粉、卵パン粉)を付けて、油で揚げる。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 290kcal
たんぱく質 5.9g
塩分 0.8g

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

絵画サークル『パレット』

パレットは、昭和62年、教育委員会主催の初心者絵画教室の受講者を中心に結成された絵画サークルです。会員は23人。毎月2回、市民会館で、登別美術協会顧問の諏訪英雄さんから指導を受けながら活動しています。

「みなさん絵を描くのが好きで心から楽しんでるようですね」とサークルの代表・吉沢弘さんと吉沢さんは「絵は、美しいものを見たり出会ったりした感動を素直に表現すること。最初から上手に描こうとしないで、見たまま、感じたままを描くのがコツですね」。会員の方は、自作の絵を持ち寄ってアドバイスを受けたり、互いに批評し合ったりと向上心も旺盛。毎年秋には、市民文化祭で作品を展示しています。また、春から秋の気候の良い時期には、場所を鉾



山町や川上公園などに移し、美しい風景を写生。年に一度は、道内の風光明媚な場所へ泊りがけでスケッチ旅行に出かけるなど、絵画サークルの活動を楽しんでいきます。「色彩のきれいな秋の風景が好き」と話す林秀一さんは、2年前吉沢さんの個展を見学したのがきっかけで入会しました。

「もともと絵を見るのが好きでしたが、絵を描くのはほとんど初心者で入会しました。今では一生続けられる趣味だと思っています。風景を描くのが好きですが、移り行く季節や時間によって変わる美しい色彩を上手に描けるようになりたいですね」と話しながら熱心に絵筆を動かしていました。

入会を希望される方は、担当の小田島さん(☎ 85 7 5 2 7)までどうぞ。



美しいものを見たり出会ったりした感動を絵に表現しています