

人 ネットワーク

えんどう
遠藤

まさひろ
昌宏さん (9区)



ミニテニスの魅力を少しでも
多くの人に伝えたい

生まれも育ちも妹背牛で、妹背牛商業高校を卒業しました。高校卒業後は40代まで9区で農家を営み、その後、定年まで深川市で農業機械の整備会社に勤めました。現在は7月から11月にかけて農協の倉庫やコントローエレベーターで農家から運ばれてきた麦や米を

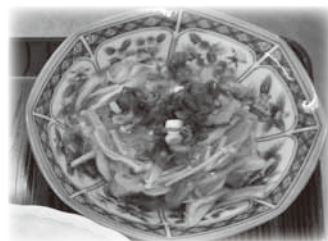
フォークリフトで降ろす仕事をしています。

スポーツが好きで高校時代から40代までバレーを続けていました。現在は、夏にはロードバイクで1日40キロ走り、冬には深川の総合体育館の外にあるクロスカントリーのコースを10キロ走っています。特に力を入れているスポーツは深川市で働いていたころから始めた「ミニテニス」です。週に2回ほど深川の体育館で練習をしており、4年前には妹背牛でミニテニスサークルを発足。去年から週に1回月曜日の朝に活動するようになりました。ミニテニスは、テニスと違い、必ずワンプウンドしてから返さなければなりません。バドミントンのコートを使い、ボールのサイズも大きいので誰でも簡単に始めることができます。

現在、サークルは6名で活動しており、多くの皆さんにミニテニスの魅力を伝え、今よりもサークルを大きくしていきたいと思っています。

今月のお助けメニュー

きのこたっぷり! カレー揚げだし豆腐



【材料】(4人分)

- 木綿豆腐 ~ 400g
⇒ペーパーで包み、重しをのせ水気をしっかりと切る
- 片栗粉 ~ 大さじ2
- 揚げ油 ~ 適量
- 玉ねぎ ~ 大1個(240g) ⇒スライス
- しめじ ~ 1パック(100g) ⇒ほぐす
- えのき ~ 1袋(100g) ⇒半分に切りほぐす
- ★水 ~ 300ml
- ★めんつゆ ~ 大さじ1と1/3
- ★カレー粉 ~ 小さじ1
- 片栗粉 ~ 小さじ2
- 水 ~ 大さじ1強位
- 小ねぎ ~ 2本(20g)

- ④水気を切った豆腐を12等分に切り、全体に片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンに油を1cmほどの深さまで入れ、油が温まったら③を揚げる
- ⑥器に④を盛り付け、上から②のあんをかけ、小ねぎを散らす

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	塩分(g)
194	9.2	11.2	110	2.2	0.4

【1人分】

【作り方】

- ①小鍋に、玉ねぎ・★の合わせ調味料を入れて中火で煮る
- ②フツフツとしてきたら、しめじ・えのきを入れて全体が煮えたら
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつける

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 →
「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

