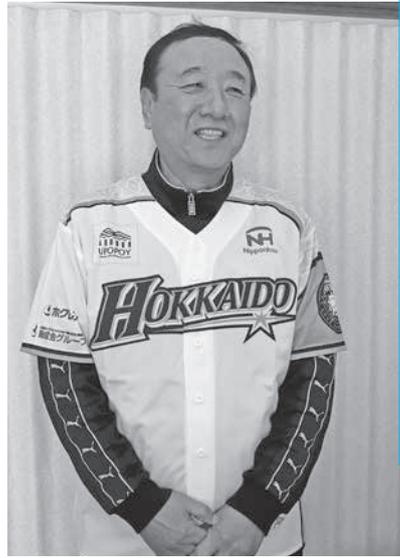


# 人

## ネットワーク

清水 泰博さん (1区)



### 妹背牛町から熱く ファイターズを応援

昨年まで9区で農家をしていました。引退した今は1区13町内で静かに暮らしています。

今は新型コロナウイルスもあるの  
でなかなかできていませんが、終息  
してから、全国の道の駅を自前のキ

ヤンピングカーで回ることが今後の  
楽しみです。

また、2018年10月19日に発足  
した「北海道日本ハムファイターズ  
妹背牛後援会」の事務局長を務めて  
います。後援会は一昨年から本格的  
に活動を始め、妹背牛後援会単独で  
の観戦や、4町の後援会合同での観  
戦応援バスツアー、8月にはわかち  
愛もせうしひろばでパブリックビュ  
ーイングを行ったりと充実した1年  
でした。会員は発足当時134名で  
したが、現在は180名ほどの人数  
にまで増えています。

昨年は新型コロナウイルスの影響で活動す  
ることが難しい状況でしたが、今年  
の1月からファイターズの北海道1  
79市町村応援大使が2名決まった  
こともあり、後援会としてもぜひバ  
ックアップし、これまでと変わらず  
熱量をもって応援していきたいと思  
います。

## 今月のお助けメニュー チーズのせ大根ステーキ



### 【材料】(4人分)

- 大根 ~ 12cm (400g) ⇒ 4等分に切り、両面十字に隠し包丁を入れる
- だし汁 ~ 600ml
- バター ~ 12g
- ★酒 ~ 大さじ2
- ★めんつゆ ~ 大さじ1
- ピザ用チーズ ~ 20g
- 小ねぎ ~ 1本 (5g) ⇒ 小口切り

### 【作り方】

- ①昆布と鰹節でだし汁をとる
- ②①に大根を入れ、柔らかくなるまで20分ほど煮る
- ③フライパンにバターを入れて中火にし、②の大根を両面焼く
- ④薄く焼き色が付いたら、★の合わせ調味料を入れて両面からませ、片面にチーズのせて、ふたをする
- ⑤チーズが溶けたら皿に盛り、小ねぎをちらす

### 【旬の野菜は栄養価が高くおいしいです】

大根

- ・胃腸の消化を助ける酵素が含まれている
- ・風邪予防のビタミンCが豊富
- ・大根の葉に含まれる鉄分は野菜の中でもトップクラスに多い

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
74	2.3	3.8	1.3	0.3	0.9

【1人分】

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

