



SPORTS



社会体育館
☎(84) 4626
海洋センター
☎(84) 5511

募集

夏休み 小学生 水泳教室

期日 7月23日(火)・24日(水)・25日(木)・26日(金)・30日(火)
時間 午後2時～3時
会場 海洋センター
対象 町内在学小学生
募集人数 30人(先着順)
募集期間 6月25日(火)～7月7日(日)
参加費 入会金 5000円
会費 2,000円
申し込み 海洋センターへ参加

費を添えてお申し込みください。
なお、参加者は町の水泳教室入会者以外のかたを優先します。



小学生水泳教室のようす

各種スポーツ教室の 参加者募集

社会体育館では、各種スポーツ教室の参加者を次のとおり募集します。
申し込みは、6月19日(水)から社会体育館で受け付けします。

剣道教室

期日 7月～8月
対象 小・中学生
場所 明和町武道館
定員 20名
参加費 450円(保険料)

レク・スポーツ教室

期日 7月～11月
対象 40歳以上
場所 社会体育館ほか
定員 30名
参加費 450円(保険料)

健康スポーツ教室

期日 7月～11月
対象 60歳以上
場所 社会体育館ほか
定員 30名
参加費 450円(保険料)

第4回 町民野球大会

期日 7月28日(日)
対象 一般男女
場所 利根川総合運動場
参加費 無料
申し込み 社会体育館へお申し込みください。

「大豆入りコロッケ」

材料(8人分)

じゃがいも	350g
A 大豆	100g
玉ねぎ	1/2個
鶏ひき肉	100g
にんじん	20g
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉	適量
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
つけあわせ	
キャベツ	1/2個
ブロッコリー	1株
ミニトマト	8個
ソース	適量
マヨネーズ	適量

今回のお料理は・・・

今回の料理は食生活改善推進員協議会の皆さんの自慢料理の中から人気のあった一品です。これは6月19日(水)にオフトークの自主番組でも放送されます。



Cooking しましよ 25

自慢料理

食生活改善推進員協議会の皆さん61人がグループに分かれ、自慢料理を披露しましたので、その中から人気のあったメニューをご紹介します。今月は「大豆入りコロッケ」をご紹介します。

レシピ

じゃがいもをゆでる。
大豆は1日水にひたし、ふっくらしたら、やわらかくなるまで煮る。(市販の大豆の水煮でもよい)大豆をすり鉢でつぶす。
玉ねぎをみじん切りし、フライパンでしんなりするまで炒める。にんじんはみじん切りにする。
Aの材料に塩・こしょうをし、よく混ぜ合わせる。
小判型に整え、小麦粉、卵、パン粉の順に付けて、揚げ油を熱し、きつね色に揚げる。
つけあわせに千切りキャベツ、ゆでたブロッコリー、ミニトマトを添え、好みでソース、マヨネーズを付ける。

ここがポイント!

- ・きつね色にこんがり、カラッと揚げる。
- ・好みにより、大豆のつぶつぶを残してもよい。

