



参加者募集

# 榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

第8回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬を7月19日(日)に開催します。トライアスロンは、水泳・自転車・ランニングの3種目を続けて行う過酷なスポーツです。

総距離50kmを超える「スタンダード」、初心者でも挑戦しやすい「スプリント」、小中学生が参加できる「キッズ」「ジュニア」、3人1組で参加する「リレー」があります(下表参照)。普段は泳げない榛名湖で泳ぐことのできる貴重な機会です。ぜひ参加してください。

問い合わせは、榛名支所地域振興課(☎374-6715)へ。

2月17日から申し込み開始

申し込みは、2月17日(月)午前0時~5月11日(月)に、大会ホームページ(下記)から手続きしてください。定員になり次第締め切ります。インターネットを利用できない人は、2月17日午前10時~5月11日に、スポーツエントリー(☎0570-039-846)へ問い合わせしてください。



種目	参加資格	距離			定員	費用
		水泳	自転車	ランニング		
キッズ低学年	小学1~3年生	50m	1.7km	600m	各30人	4,000円
キッズ高学年	小学4~6年生	100m	3.4km	1.5km		
ジュニア	中学生	200m	9.6km	2.9km		
スプリント	高校生以上	750m	18km	5km	100人	15,000円 高校生 6,000円
スタンダード	18歳以上	1.5km	40km	10km	500人	17,000円
リレー(3人1組)					30組	21,000円

## ハルヒル参加者に心を込めて記念品を作成中

みなさんの参加をお待ちしています

8回目の開催を迎える榛名山ヒルクライムin高崎。参加者への記念品の一つが、稲わら細工「福亀」です。榛名地区婦人会の会員約70人が、今年も年明けから制作しています。昨年からは、高崎市女性防火クラブ榛名方面の皆さんがお手伝い。地元榛名で採れた古代米のわらと稲穂を編み上げ、みんなで作り上げます。榛名神社で安全祈願し、参加者に贈られます。同会会長の清水昭子さんは「皆さんが楽しく安全に走れるようにと心を込めて作っています」。沿道での応援など参加者との交流を楽しみに、福亀を作る手が軽快に進みます。

問い合わせは、榛名支所地域振興課(☎374-6715)へ。



一つ一つ丹精を込めて作られる「福亀」

# 歯むカム レシピコンテストの受賞作品

本市と前橋市が「野菜をたくさん取れるよう工夫した料理」をテーマに小中学生から募集した「歯むカムレシピコンテスト」の受賞作品が決まりました。両市で1,434点の応募があり、審査の結果、

20点が受賞しました。今年の受賞作品の全レシピを市ホームページ(右記)で公開しています。ご家庭でぜひ作ってみてください。

問い合わせは、健康課(☎381-6114)へ。



### ◆ 高崎市長賞を受賞したレシピの紹介 ◆

#### カラフルマリネ



野菜1人分  
129g

【材料(4人分)】

タマネギ……………200g  
ニンジン……………75g  
ピーマン……………70g  
黄・赤パプリカ……各35g  
キュウリ……………100g  
鶏むね肉……………200g  
片栗粉……………適量  
サラダ油……………小さじ2  
塩・コショウ……………少々  
A かんたん酢……………100ml  
酢……………50ml  
オリーブ油……………50ml

【作り方】(🕒調理時間 30分)

- ①野菜は全て細切りにする
- ②①とAをボールに入れて、なじませる
- ③鶏肉は皮を取りフォークで数回刺したら、一口大のそぎ切りにする
- ④③に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで火が通るまで両面焼く
- ⑤②に④を加えて和え、塩・コショウで味を整える

#### 私が考えました

彩りを良くするため、パプリカを2種類使いました。野菜を細かく切ることによって味を染み込みやすくしました。ぜひ皆さんにも作ってほしいです。



橋上 達さん  
(豊岡小6年)

#### れんこんとナッツの中華風かむかむサラダ



野菜1人分  
114g

【材料(4人分)】

オクラ……………35g  
塩……………少々  
レンコン……………70g  
酢・水……………適量  
ニンジン……………60g  
ピーマン……………40g  
キュウリ……………70g  
キャベツ……………180g  
皮付きさきいか……………50g  
味覇……………小さじ1弱  
砂糖……………小さじ2  
A しょうゆ……………大さじ1と小さじ1  
ごま油……………小さじ2  
カシューナッツ……………20g  
白いりごま……………適量

【作り方】(🕒調理時間 40分)

- ①オクラはガクを取り、軽く塩を振って板ずりし、ゆでる。冷めたら2~3等分のななめ切りにする
- ②レンコンは皮をむいて半月切りにし、酢水に漬けておく
- ③ニンジン・ピーマン・キュウリは千切りに、キャベツは一口大に切る。皮付きさきいかは、食べやすい大きさにちぎる
- ④鍋に湯を沸かし、ニンジンを入れ、約40秒したらキャベツを入れさっとゆでる。ざるにあげ水で冷やし、手で水気を搾る
- ⑤ボールに全ての食材を入れ、Aと粗く砕いたカシューナッツを加えて和える
- ⑥皿に盛り、白いりごまを振りかけて完成

#### 私が考えました

噛むことを意識して食材を選びました。レンコンとナッツを入れることで歯ごたえのあるサラダにしています。皮付きさきいかも味のポイントです。



高木 彩菜さん  
(塚沢中1年)