



堂田 章一さん（大沢・29）

## 一人一人にあったサポートを

昨年夏、大沢に整体院がオープンしました。施術を行うのは堂田章一さん。大学卒業後、医療機関やスポーツ現場で経験を積み、開業。現在は『セラピスト兼トレーナー』として、スポーツ選手や身体に悩みがある人の健康を支援しています。

「同じような身体の悩みでも、原因はさまざま。一人一人に合ったサポートが必要です」と、日々の心掛けを語る堂田さん。「良い方法で取り組むことで、より健康になれることを知って欲しい」と言います。

返したい」と、笑みをこぼしました。「多くの素晴らしい出会いと経験で今がある。毎日感謝です」と、話す堂田さん。「これからも、山田の皆さんの健康的な生活や可能性豊かな子どもたちのため、この地でサポートしていきたい」と抱負を語りました。

## キッチンスタジオ

No.117

# ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、ピリ辛の味付けで冷えた身体もポッカポカ！「ふわふわ肉団子とキムチのピリ辛スープ」です。

### 【材料（2人分）】

〈肉団子〉 鶏ひき肉…80g<sup>2</sup> 塩…ひとつまみ 卵…1個 豆腐…1/5丁 長ネギ（みじん切り用）…5g<sup>2</sup> すりおろしショウガ…小さじ1 酒…小さじ1 片栗粉…大さじ3

〈スープ〉 ニンニク…1片 輪切り唐辛子…少々 ごま油…大さじ1 水…4カップ もやし…1/2袋 小松菜…1/3袋 長ネギ…1/2本 豆腐…4/5丁 白菜キムチ…100g<sup>2</sup> 鶏がらスープの素…大さじ2と1/2 しょうゆ…大さじ1 白ごま、青ネギ、糸唐辛子…適量

### 【作り方】

- 肉団子用の豆腐は、キッチンペーパーで包んで水気をよく切っておく。
- 鶏肉団子を作る。ボウルに鶏ひき肉と塩を入れて、粘りが出るまで手でしっかりと混ぜ合わせる。卵を割り入れて混ぜ、豆腐を加える。さらによく混ぜ合わせ、長ネギのみじん切り、すりおろしショウガ、酒、片栗粉を加えてひとまとめにする。
- スープを作る。ニンニクは芯を取り除いてみじん切り、長ネギは斜め薄切り、小松菜は洗って3g<sup>2</sup>の長さ切る。もやしはさっと洗ってしっかりと水気を切り、キムチは大きいようであれば食べ

### ふわふわ肉団子とキムチのピリ辛スープ



1人あたりの栄養素 334kcal<sup>2</sup>、塩分2.1g<sup>2</sup>

- すく切る。
- 鍋にごま油をひいて中火で熱し、ニンニク、輪切り唐辛子を炒める。
- 香りが立ったら、長ネギ、小松菜、キムチを炒め、皿に移す。鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを加え、煮立ったら肉団子のタネをスプーンで丸めて入れる。
- 肉団子が浮いてきたら、野菜とキムチを炒めた物に加え、食べやすい大きさに切った豆腐を加える。
- ひと煮立ちしたら、器に盛り付け、白ごまと青ネギ、糸唐辛子を散らせば出来上がり！