

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



七日町追分標識

田中 利生

市内を走る旧山陽道の分岐点の一つに立つ「左 はぶ道」「右 吉田道」と刻まれた「七日町追分標識」です。昔の人が見て、知って、確認した道路標識。現在では、道が旧国道2号にルート変更されて、旧道散策を行う人でも道端の石として扱っている方がいます。風化等で消滅する前に、目を向けてはどうでしょうか。

▶次回は田尾 進さん

目出駅前松江八幡宮

野村 嘉紀

御神燈に刻まれた「皇紀二千六百年記念」「昭和十五年十月吉日」の文字。「アッ、これ」。ネットにはこの年全国11万の神社で、旗・提灯行列が行われましたと。喜びながら意気込んでここを行き交う人々の姿と共に時が経過したのかな。

昭和15年生まれのつぶやき。

▶次回は黒瀬 恵さん



今月のおすすめ料理

「トマトカツ」

～とろーりチーズとしその香りでおいしく減塩～



材料(4人分)

トマト	1個(200g)	小麦粉	適量	キャベツ	80g
豚薄切り肉	200g	┌ 溶き卵	1個分	にんじん	20g
青じそ	16枚	A 水	大さじ1	きゅうり	20g
スライスチーズ	4枚	└ 小麦粉	大さじ3	トマト(盛付け用)	小1個
塩	少々	パン粉	適量	青じそ(盛付け用)	8枚
こしょう	少々	揚げ油	適量		

【1人分栄養価】エネルギー 391kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 26.0g / 塩分 0.8g

- 作り方
- ① トマトはヘタを取り、8等分の半月切りにする。
 - ② 豚肉を8等分にして広げ、それぞれ青じそ1枚、チーズ1/2枚、トマト1切れ、青じそ1枚の順で重ねて包む。塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
 - ③ ②に、A、パン粉の順で衣をつけ、170度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
 - ④ キャベツ、にんじん、きゅうりはせん切り、トマトはくし切りにする。
 - ⑤ ③を食べやすい大きさに切り、④、青じそを添え、器に盛り付ける。



健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(埴生校区担当)

今回の料理は「副菜1、主菜2」に該当します。