

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)



山口東京理科大学のニュー・モニュメント
 川端 章弘

小野田ロータリークラブが創立 50 周年記念事業として山口東京理科大学の中庭に建立した出来立てホヤホヤのモニュメントです！一見かわいい照る照る坊主に見えます。顔は山陽小野田市のスマイルマーク、胴体には大学のロゴもデザインされています。約 2.5 m と思ったより大きいのでビックリしました。新名所です！ ▶次回は金子 友明さん



青年の家 八橋 洋子

久しぶりに青年の家に足を運んでみました。息子たちが小さい頃は、再々訪れては走り回って遊んだ慣れ親しんだ公園です。ベンチに座り耳をすませると、どこからともなく子供たちの元気な声が聞こえ、ゆったりとした時間の中でとても癒されました。この自然豊かな公園をこれからも大事にしていきたいと改めて想いました。皆さんもぜひ一度お越しになってみませんか？ ▶次回は田邊 照代さん

今月のおすすめ料理

「鶏肉の南蛮風炒め」

～さっぱりピリ辛の鶏肉を、旬のたけのこのサクサク感と一緒に～



材料 (4人分)

鶏むね肉	240g	ミニトマト	8個
小麦粉	少々	だし汁	160cc
茹たけのこ	240g	酢	大さじ3
新玉ねぎ	80g	A しょうゆ	小さじ4
人参	50g	砂糖	大さじ2
スナップえんどう	80g	豆板醤	少々
ごま油	大さじ2		

[1人分栄養価] エネルギー 194kcal / たんぱく質 17.7g / 脂質 7.3g / 塩分 0.9g

- 作り方
- ①鶏肉はそぎ切りにして全体に小麦粉をまぶす。
 - ②たけのこ、新玉ねぎは薄切りにする。人参は短冊切り、スナップえんどうは斜め切りにする。
 - ③フライパンに油を熱し、鶏肉を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
 - ④フライパンの油を少しふき取り、再加熱して、②をさっと炒める。
 - ⑤Aを④に加え、ひと煮たちしたら③と混ぜ合わせて火を止める。
 - ⑥器に盛り付け、半分にしたミニトマトを添える。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜 2、主菜 2」に該当します。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (有帆校区担当)