

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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



### 有帆児童館

西内 美子

有帆小学校の向かいにある有帆児童館(新有帆町1-14)は、可愛らしいピンクの建物で目を引きます! 毎月様々な行事が催されていて、地域の交流の場となっています。我が家の息子達も児童クラブでお世話になっているので、これからも子供達の笑顔が集まる場所であって欲しいですね。

▶次回は野原 ひとみさん



### 有帆川下流の川沿い(有帆～目出あたり)

原田 晋佑

有帆地域交流センター(新有帆町1)から目出駅(大字小野田字目出)までの川沿いで、朝きらめく水面を見ながら走ると清々しい一日の始まりを迎えられます。秋空のもとで、たまには車でなく歩いたり、走ったり、自転車に乗って普段何気なく通り過ぎてしまう景色の彩りをゆっくり感じてみませんか? ▶次回は田邊 大介さん



## 洋風白和え

伝統的な和食でカルシウムを摂ろう!

### 材料 / 4人分

・小松菜	1束(180g)	A	・ヨーグルト	100g
・ひじき(乾)	6g		・ごま	10g
・桜エビ	10g		・みそ	大さじ1
・にんじん	30g		・砂糖	大さじ2
・とうふ	200g		・パルメザンチーズ	10g

[1人分栄養価]エネルギー 121kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 5.2g / 塩分 0.8g / カルシウム 286mg

[食事バランスガイド] 副菜 1

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)

### Point!

骨をつくるもととなるカルシウムは、不足しがちな栄養素です。摂取量の目安は年齢によって異なりますが、およそ700～800mgとされています。和食の副菜として馴染みのある白和えにヨーグルトとチーズを加えることで、カルシウムの摂取量をアップさせることができます。



### 作り方

- ①小松菜は茹でて1cm幅に切り、水気をきって冷ましておく。
- ②ひじきを水で戻し、にんじんは千切りにする。
- ③ひじきとにんじんは茹でて、水気をきっておく。
- ④桜エビは鍋で乾煎りし、豆腐は水気をきっておく。
- ⑤すべての材料とAを混ぜ合わせたら、器に盛り付ける。

