

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)



有帆小学校

堀 こずえ

昨年 11 月に開校 70 周年を迎えた有帆小学校 (新有帆町 4-1)。子供たちは一年を通して地域の方に教わりながら竹灯籠を作ったり、「有帆川をホテルでいっぱい！」を夢見てホテルの飼育も行っていきます。こんな自然いっぱいな有帆にぜひ立ち寄ってください。有帆小マスコット「ホッピー」も待っています!!

▶ 次回は田中 久美子さん



厚狭のお散歩スポット

野原 俊平

厚狭新橋から鴨橋までの厚狭川沿いの道をいつも散歩で歩きます。散歩は健康のために始めましたが、早朝の清々しい空気と厚狭川を泳ぐ水鳥や土手の花々など、風景を見るのも楽しみです。春には桜も咲き、四季折々の風情を感じることもできるお気に入りの場所です。

(新橋(厚狭897付近)から鴨橋(厚狭251-2付近))

▶ 次回は永谷 真弓さん



彩りお寿司

お正月にぴったりのおもてなし料理です

材料 / 4人分

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・酢飯 560g (1人4個分) | 〔・むきえび(茹で) 4匹 |
| ・いなり用油揚げ 8枚 | 〔・スライスアボカド 1/4個 |
| 〔・鶏ひき肉 50g | ・マヨネーズ 少々 |
| 〔・しょうゆ 大さじ1/2 | ・サーモン(刺身) 4枚 |
| 〔・砂糖 小さじ1 | ・きゅうり 1本 |
| 〔・みりん 小さじ1/2 | 〔・しらす干し 5g |
| 〔・卵 1個 | D 〔・きざみ梅肉 4g |
| B 〔・砂糖 小さじ1/2 | 〔・青じそ(細切り) 4枚 |
| 〔・塩 少々 | |

[1人分栄養価] エネルギー 402kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 10.4g / 塩分 1.9g

[食事バランスガイド] 主食 1、主菜 1

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

Point!

お正月のおもてなしにぴったり。見た目も豪華なお寿司です。彩りを考えながら自由に好きな具材を組み合わせてあげることができ、アレンジが楽しめる一品です。



※写真は2人分です。

作り方

【飾りいなり】

- ① 熱したフライパンで A をかき混ぜながら炒め、そぼろを作る。B で錦糸卵を作る。
- ② いなり用油揚げに酢飯を詰め、①の2種類としらす干し、C とマヨネーズをそれぞれ飾る。(4つ作る)

【手まり寿司】

- ① 酢飯をラップにのせて包み、絞って形を整える。酢飯をきゅうりのスライスで巻く。(8つ作る)
- ② ①の上にサーモン、細くスライスしたきゅうりをのせる。(4つ作る)
- ③ ①の上に D をのせる。(4つ作る)

※それぞれお好みで青じその上にのせる。