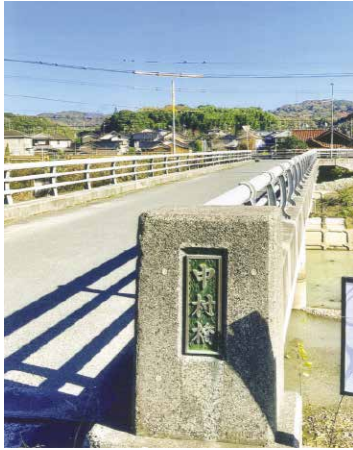


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)

有帆仁保の上 中村橋 田中 久美子

有帆中村橋(有帆2164-3付近)の下には、たくさんの鯉が泳いでいます。毎年地域の方と子供たちで鯉の放流を行っていて、その日はクリーン作戦もしています。子供が小さい頃、お散歩ついでに食パンをちぎってあげていたのが、今でも良い思い出です。これからも変わらずたくさんの鯉が元気に泳いでいてほしいです。 ▶次回は吉田 賢司さん



思い出つながらる西寄公園 永谷 真弓

住宅地の一角にある西寄公園(鴨庄304-26)。公園内にはベンチがいくつも並び、すべり台やブランコ、鉄棒に砂場など遊具がたくさんあります。小さな公園ですが、たくさんの子供たちがいつも楽しそうに遊んでいます！私も子供の頃、友達とここでよく遊んでいました。今では我が子連れて一緒に遊んでいます。

▶次回は澤田 典加さん



みそ玉レシピ

忙しい朝に活用できる！手作り即席みそ汁の素

材料 / みそ玉 10 個分

- |       |      |         |      |
|-------|------|---------|------|
| ・みそ   | 80g  | ・わかめ(乾) | 大さじ1 |
| ・粉末だし | 大さじ2 | ・ねぎ     | 大さじ2 |
| ・油揚げ  | 20g  | ・手毬麩    | 10個  |

[1人分栄養価] エネルギー 30kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 1.0g / 塩分 1.9g  
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)

Point!

みそ玉にお湯を注ぐだけで簡単にみそ汁を作ることができます。切り干し大根、ごま、とろろ昆布、桜エビなど、好みの食材を組み合わせるとオリジナルのみそ玉を作っておくと、忙しい朝やもう一品ほしい時に重宝します。

【みそ玉に入れる食材のポイント】

水気の少ないもの、乾燥したものが向いています。根菜類やイモ類はお湯を注ぐだけでは火が通らないので下茹で等の加熱処理をしましょう。



※写真はみそ汁3杯分のみそ玉(3つ)。

作り方

- ①油揚げはトースターで焼き、5mm角の大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに手毬麩以外の食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②を10等分にして手毬麩と一緒にラップで丸める。  
※食べる時はみそ玉をお椀に入れ、約150mlのお湯を注いでみそを溶かす。  
※みそ玉の保存期間の目安は冷蔵保存で1週間、冷凍すると1か月保存可能です。(みそは冷凍しても凍らないためすぐに使うことができます。)