



東沖緑地



【まち再発見 95】

東沖緑地

県西部に位置し、臨海工業地帯として発展した本市には、緩衝緑地が3か所（東沖緑地、浜河内緑地と新沖緑地）あります。

県立おのだサッカー交流公園の近くにある東沖緑地は、東沖フアクトリーパークと住居地等の間に南北に縦断する形に位置します。盛土の上に緑豊かな樹林帯を設けることによって、視覚遮断、騒音防止、大気浄化などの公害防止効果を得るとともに、レクリエーションの場、そして都市景観の向上などを目的として設置された緑地です。広さは約6.1ヘクタールで、緑地内には樹木が多いことから（昭和60年に79種、64,937本植栽）多くの野鳥が集まり、バードウォッチングができるほか、広場も多く、テニスコートやジョギングコースもあります。

また、窯業が盛んだった当時の硫酸瓶を利用して作った「陶製ウォール」は、本市の風景を表現していて、緑地内でも目を引く存在です。

自然豊かな緑地に春を探しに出かけてみませんか。

今月のおすすめ料理

「れんこん入り揚げ肉団子」

～れんこんのさくさくの食感とすりおろしのふわふわ感が楽しめる一品です～



材料（4人分）

鶏ひき肉	100g	サラダ油	大さじ1	揚げ油	適量
豚ひき肉	100g	こしょう	少々	ブロッコリー	80g
れんこん	150g	小麦粉	大さじ3	ミニトマト	8個
玉ねぎ	100g	B マヨネーズ	大さじ1	サラダ菜	40g
小麦粉	大さじ2	水	50cc	レモン	適宜
A 塩	小さじ1/3	パン粉	50g		

【1人分栄養価】エネルギー 384kcal / たんぱく質 14.9g / 脂質 23.3g / 塩分 0.9g

作り方

- ①れんこんと玉ねぎは半量をすりおろし、残りは粗めのみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。ミニトマトは半分に分ける。
サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鶏ひき肉、豚ひき肉をボウルに入れ、①とAを加えて粘りが出るまで練り、20個程度に丸める。
- ④Bを混ぜて衣を作る。
- ⑤③に④をつけてパン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥皿に盛り付け、②を付け合わせる。お好みでスライスしたレモンを飾る。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（植生校区担当）

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜 1.5、主菜 1.5」に該当します。