



竜王山



ツルニンジン

# 【まち再発見 97】

## 〜竜王山の山野草〜

竜王山には、多くの山野草が自生しています。市街地のすぐ近くに位置しながらも、四季を通じて観賞ができる希少な場所です。

「竜王山に自生する山野草には、「山地の植物と海岸性植物が混在している」「群生地が多くある」という二つの特徴があります。

山地の植物は、アマナ、ヒトリシズカ、サイヨウシヤジン、オカトラノオ、ワレモコウなど。海岸性植物は、コバノタツナミ、ルリハコベ、ハマダイコン、ハマヒルガオなど。群生する山野草はアマナ、ヒトリシズカ、コバノタツナミ、ウマノアシガタ、ウバユリ、モリアザミなどです。

山陽小野田観光協会のホームページでは、見ごろの山野草を紹介しています。天気の良い日に、自然にあふれる竜王山を散策してみたいでしょうか。

### 今月のおすすめ料理

## 「たけのこと鶏肉のきんぴら炒め」

〜唐辛子をピリリと効かせて、おいしく減塩〜



#### 材料 (4人分)

たけのこ	240g	砂糖	大さじ2
鶏むね肉	240g	うすくちしょうゆ	大さじ1
さやいんげん	80g	赤唐辛子	1本
ごま油	大さじ1		

[1人分栄養価] エネルギー182kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 10.1g / 塩分0.8g

#### 作り方

- 鶏肉は薄くそぎ切りにしてから、細切りにする。
- たけのこは穂先と根元に分け、穂先はくし形に、根元は5mm厚さの半月切りにし、下ゆでする。
- さやいんげんは4cm長さに切り、さっと塩ゆでし、冷水にとり水気を切る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、②を加え、2〜3分炒める。
- 砂糖、しょうゆ、小口切りにした赤唐辛子を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 仕上げに③を入れて混ぜ、火を止め、器に盛る。

■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)



今回の料理は「副菜1、主菜2」に該当します。