

【まち再発見 99】

厚狭地区複合施設



今年の2月に山陽総合事務所、厚狭公民館、厚狭図書館、保健センターの機能を持つ、厚狭地区複合施設が開館しました。天井が高く吹き抜けになった開放的なラウンジには、本市出身のガラス造形作家故竹内傳治さんの作品、古式行事で使用される姫かごやパネル写真などを常時展示しています。

山陽総合事務所内のパスポートセンターでは、旅券の発給申請や受け取りができます。厚狭公民館では、研修室や和室を利用した各種講座を開講。体育館棟は、ステージ、アリーナ、調理実習室などを有し、多彩な活動が可能です。厚狭図書館では、YAコーナー（中高校生向きの図書コーナー）の設置や厚狭の歴史に関する資料の展示等もしています。厚狭図書館は、平日午後7時まで（月曜日休館）開館しており、仕事帰りなどにも気軽に利用できます。

まちのにぎわいと地域住民の交流拠点として、みなさんのご利用をお待ちしています。

今月のおすすめ料理

「アジの黒酢トマトソース」

～黒酢の酸味で、さっぱりおいしく～



材料（4人分）

アジ(1尾150g程度) 4尾	もやし 100g	オリーブ油 大さじ1/2	
塩・こしょう 少々	「オリーブ油 大さじ1	A	
小麦粉 大さじ1	「塩・こしょう 少々		
カレー粉 適量	トマト 2個	B	
サラダ油 大さじ1・1/2	にんにく 1/2かけ		黒酢 1/2カップ
小松菜 200g			砂糖 大さじ1
		しょうゆ 大さじ1	
		塩 少々	

【1人分栄養価】エネルギー 208kcal / たんぱく質 14.7g / 脂質 11.4g / 塩分 0.9g

- 作り方
- ①アジは3枚におろし、小骨を除き、塩・こしょうを振る。小麦粉、カレー粉をまぶす。
 - ②小松菜はゆで、水にとり、水気を絞って4～5cm長さに切る。もやしはゆで、水気をきる。
 - ③②にAを入れて和え、器に盛りつける。
 - ④トマトはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
 - ⑤フライパンに、サラダ油を熱し、①を中火で両面焼き、③の上に盛りつける。
 - ⑥⑤のフライパンにオリーブ油を加え、にんにくを炒める。トマトとBを加えてひと煮立ちさせ、⑤にかける。

【食事バランスガイド】



今回の料理は“副菜2、主菜2”に該当します。

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）