

【まち再発見 最終回】

（祝）100回（）

平成17年3月22日、旧小野田市と旧山陽町が合併し、山陽小野田市が誕生しました。

今まで知らなかったまちの魅力を再発見し、わがまちにもっと愛着をもっていただけのように、平成19年8月から市広報の毎月1日号に「まち再発見」のコーナーを設け、市内にある様々な名所などの観光情報を発信してきました。

先月8月1日号で、このコーナーが100回を迎えました。永きにわたり「まち再発見」をご愛読いただき、ありがとうございます。100回の節目にあたり、これまで掲載した内容をまとめた冊子を、山陽小野田観光協会より10月上旬に発売する予定です。詳細が決まり次第、市広報等でお知らせします。

「まち再発見」に続く新コーナーは、10月1日号から始まります。

お楽しみに♪



本山岬



お祝い夢花火（埴生）



「旬の野菜を使った牛乳かき揚げ」

～牛乳を使って不足しがちなカルシウムも摂取～

今月のおすすめ料理



材料（4人分）

卵	1個	酒	大さじ1	三つ葉	1束
牛乳	180ml	しめじ	50g	サラダ油	適量
小麦粉	100g	さつまいも	50g	ピーマン	2個
むきえび	200g	とうもろこし	100g	ミニトマト	8個

【1人分栄養価】エネルギー 427kcal / たんぱく質 16.5g / 脂質 24.2g / 塩分 0.4g

- 作り方
- ①卵、牛乳、小麦粉は混ぜる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
 - ②むきえびに酒をかけておく。
 - ③しめじは石づきを取り、ほぐす。さつまいもは1cm角の角切りにする。三つ葉は3cm長さに切る。
 - ④①を粉気が残る程度に混ぜる。
 - ⑤②の水気をペーパーでふきとり、③ととうもろこしを一緒に④に加え、さっくり混ぜる。
 - ⑥170℃に熱したサラダ油に、⑤をお玉1杯ずつ落として揚げる。
 - ⑦ピーマンを4等分に切り、種を除いて、素揚げする。
 - ⑧かき揚げ、ピーマンを皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

【食事バランスガイド】



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（出合校区担当）