

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。 圖観光課 (☎ 82-1151)



龍遊館カフェ Ryu

竹田 佳枝

小野田セメント住吉社宅は大正13年(1924年)に建てられた赤瓦の木造建築で、その1棟が「龍遊館」として保存されています。その中に素敵なカフェがあって、認知症の方のためのカフェや視覚障がい者の方々の集いもあります。様々な人が出会い、繋がる拠点として今も息づいています。緩やかな時間の流れを感じることのできる場所です。▶次回は森國 誠一さん



物見山 招魂場の碑

渡辺 正二

厚狭毛利家、毛利元美が慶応二年(1866年)の四境の役に於ける戦死者を祭るため建立。

以降、日清・日露などの戦役・戦病死者を合祀。当初は物見山山頂にあり、その後現在地に移され護国神社となる。参道石段の脇には「日清戦役凱旋碑」と彫られた碑があり、この書は当時の元帥侯爵山縣有朋の筆によるものである。



▶次回は守永 美恵さん

今月のおすすめ料理

「厚揚げの野菜かけ」

～ボリューム満点の厚揚げに、旬のきのこがたっぷり～



材料(4人分)

厚揚げ	2枚(400g)	生しいたけ	60g	しょうゆ 大さじ1と1/2
鶏ひき肉	120g	エリンギ	60g	
しめじ	60g	にんじん	40g	みりん 大さじ1と1/2
えのきたけ	60g	ピーマン	2個(60g)	B 片栗粉 大さじ2
				水 大さじ2

【1人分栄養価】エネルギー 265kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 15.2g / 塩分 1.0g

作り方

- ①しめじは石づきをとり、ほぐす。えのきたけは石づきをとり、半分に切る。生しいたけ、エリンギ、にんじん、ピーマンは細切りにする。にんじんは2分程度ゆでる。
- ②フライパンに油を引かずに厚揚げをのせ、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。焼き色が付いたら取り出し、一口大に切ってお皿にのせる。
- ③フライパンで鶏ひき肉を炒め、①を入れて炒める。
- ④③にAを加え、さっと混ぜ、仕上げにBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤②の上に④をかける。

食事バランスガイド



今回の料理は「副菜1、主菜3」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(須恵校区担当)