

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。みなさんがライターです。次はあなたの番かも？ 園観光課 (☎ 82-1151)



岩崎寺の秘仏

江本 法子

有帆岩崎寺の観音堂には県指定文化財の仏像七体が安置されています。中でも木造千手観音菩薩立像は大同元年(806年)の作と伝えられ、1200年もの間、法灯連綿と同寺に引き継がれています。毎年2月18日の初観音縁日には御開帳法要が営まれ、多くの参詣者でにぎわいます。

▶次回は上谷 弘踐さん



平沼田の里山風景

村上 武利

山口ワイナリーの先、森広の集落を過ぎてしばらく山の中を走ります。その先に行くとふっと風景が変わります。平沼田という地域で、いわゆる里山の風景が広がっています。一度仕事でここに来ましたがその美しさ、気持ちよさにこんな場所があったのかと驚きました。

▶次回は水上 隆男さん

今月のおすすめ料理

「蒸しミートローフ」

～うずら卵で切り口を華やかに～



材料(4人分)

豚ひき肉	280g	いんげん	8本
塩	小さじ1/3	うずら卵	8個
こしょう	少々	ブロッコリー	160g
「パン粉	大さじ4	ミニトマト	4個
A 牛乳	大さじ3	「トマトケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	100g	B 中濃ソース	大さじ1/2

【1人分栄養価】エネルギー 262kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 15.6g / 塩分 1.0g

- 作り方
- ①ボウルにAを合わせて、パン粉をしめらせておく。
 - ②玉ねぎはみじん切り、いんげんはゆでて1cm長さに切る。うずら卵はゆでて殻をむく。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ③①に豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、よく練り混ぜ、玉ねぎといんげんを加え、さらに混ぜる。
 - ④ラップを広げ、③を楕円形に広げる。うずら卵を並べ、ラップで巻いて包む。
 - ⑤④を蒸し器に入れ、10分程度蒸す。
 - ⑥蒸し上がったら輪切りにして、器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトを添える。
 - ⑦小鍋でBをひと煮立ちさせ、器に添える。

食事バランスガイド



今回の料理は“副菜1、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 (小野田校区担当)