

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)



住吉神社

上谷 弘践

住吉神社は小野田セメント株式会社の鎮守社として明治32年(1899年)に建立されました。最近復活した住吉まつりは、昭和30年代までここで開催されて賑わいました。境内には見事な紅葉もあり、お勧めです。また近くには当市唯一の名誉市民である笠井順八翁の像もありますので、ぜひお越しください。

▶次回は細田 熊治さん



あさの物見山公園

水上 隆男

愛犬コタロウに連れられて、家の近くの物見山総合公園を散歩することが、私の日課になっています。爽やかな朝の空気の中、四季折々の表情を見せる物見山公園は、季節の移ろいをいつも一足先に感じさせてくれます。夏の夕暮れ、冬の朝早く、春は昼間がいいかな、秋は一日中風と太陽と緑と水とがいつもニコニコして迎えてくれるんです😊

▶次回は高末 美香さん

今月のおすすめ料理

「豚肉のロール揚げ」

～ねぎとしょうがの香りを生かしたみそ風味の一品です～



材料(4人分)

豚肉薄切り 8枚(1枚35g程度)	「みそ A 砂糖	大さじ1と1/2 小さじ1	さやいんげん エリンギ	80g 80g
にんじん 50g	小麦粉	1/2カップ	油	小さじ2
生しいたけ 4枚(50g)	卵	1個	塩・こしょう	少々
白ねぎ 20g	パン粉	1カップ	ミニトマト	8個
しょうが 1かけ(8g)	揚げ油	適量	レモン	1/2個
			サニーレタス	4枚

【1人分栄養価】エネルギー 482kcal / たんぱく質 19.9g / 脂質 33.1g / 塩分 1.0g

- 作り方
- ① にんじんは荒くみじん切りにして、さっとゆでてざるにとる。(電子レンジでも可) 生しいたけ、白ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
 - ② ①とAを混ぜ合わせ、8つに分ける。
 - ③ 豚肉を広げ、②をのせて巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ④ さやいんげんはゆでて斜め切り、エリンギは短冊切りにする。フライパンに油を熱し、さやいんげん、エリンギを炒め、塩こしょうで味付けをする。ミニトマトは半分に、レモンはくし切りにする。
 - ⑤ 器にサニーレタス、半分に切ったロール揚げを盛り付け、④を添える。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (有帆校区担当)

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1つ、主菜2つ」に該当します。