

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)



くぐり岩

神徳 良信

最西端にある本山岬の先端が、悠久の時を経て少しずつ侵食され、切り離されてできた地形(奇岩)です。

本山岬の駐車場から細い道を歩いて海岸に下り、潮がよく引いている時に、波打ち際に沿って歩いていくと見えてきます。じっくり眺めていると大自然の神秘的な営みが感じられます。

▶次回は清水 陽美さん



夢の SL 号

大崎 太志

今にも走り出しそうな勇敢な姿。

この SL は厚狭校区にある殿町児童公園の中にあります。幼い頃に友だちとよく遊んだ公園ですが、その時からいつもこの SL がありました。

まるで子どもたちの夢をのせて、出発の時を待っているかのように。いまでもその姿は、あの時と変わらず勇敢なままでした。

▶次回は河口 直樹さん

今月のおすすめ料理

「牛肉とたけのこの炒め物」

～旬の食材を使った春を感じる一品～



材料(4人分)

牛肉(こま切れ)	200g	「しょうゆ	大さじ1/2
たけのこ(ゆで)	150g	A 酒	大さじ1
キャベツ	150g	「片栗粉	小さじ1
白ねぎ	1本	「オイスターソース	大さじ1
油	大さじ1	B 砂糖	大さじ1/2
		「しょうゆ	大さじ1/2
		「酒	大さじ1

[1人分栄養価]エネルギー212kcal/たんぱく質12.3g/脂質13.6g/塩分1.0g

作り方

- ①牛肉に、Aをもみこんでおく。
- ②たけのこは3～4cm長さの薄切り、キャベツは一口大のざく切り、白ねぎは2cm長さの斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①の牛肉を炒め、火が通ったら器に取り出す。
- ④同じフライパンに②を入れ1～2分炒める。③の牛肉を戻し、Bを加え、手早く炒め、器に盛り付ける。



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)

今回の料理は「副菜1、主菜2」に該当します。