

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)

**桜川沿いの遊歩道**

清水 陽美

桜や山茶花など四季折々の花が彩るこの場所は、周辺の道路の車の交通量も少なく、小さな子どもやペットとの散歩にも安心な気持ちのよい



通りです。近くには新幹線も通っており、運が良ければ、見ると幸せになれるといわれている黄色い新幹線「ドクターイエロー」に出会えるかも！



▶次回は土中 哲也さん



**厚陽校区に2つの厳島神社**

河口 直樹

厚陽校区には厳島神社が2社もあります。小さいころ、神社の名前、意味も知らずにかくれんぼや鬼ごっこなどをして楽しんでいました。自然が多い気持ちの良い場所です。ウォーキングやランニングのついでにぜひ行ってみよっ！

▶次回は松原 央樹さん

**今月のおすすめ料理**

**「鶏肉と春野菜の炒めもの」**

～彩りにあふれた旬の春野菜をたっぷり食べよう～



**材料(4人分)**

鶏むね肉	200g	スナップエンドウ	100g
塩	少々	にんにく	2かけ
新玉ねぎ	150g	オリーブ油	大さじ2
春キャベツ	150g	コンソメ	小さじ1と1/2
赤パプリカ	50g	A 塩	少々
黄パプリカ	50g	こしょう	少々
アスパラガス	100g		

[1人分栄養価]エネルギー 182kcal / たんぱく質 13.6g / 脂質 9.3g / 塩分 0.8g

作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩を振る。
- ②新玉ねぎはくし切り、春キャベツは4cmの角切り、赤・黄パプリカは長さを半分に細切りにする。アスパラガスは固い部分の皮を除いて4cm長さの斜め切りにする。スナップエンドウは筋をとり、ゆでておく。
- ③フライパンにオリーブ油、包丁の腹でつぶしたにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火で①を炒め、火が通ったらアスパラガス、新玉ねぎ、春キャベツ、赤・黄パプリカの順に加えて炒める。
- ④最後にスナップエンドウを加え、Aで味を整え、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(高泊校区担当)



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。