

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)

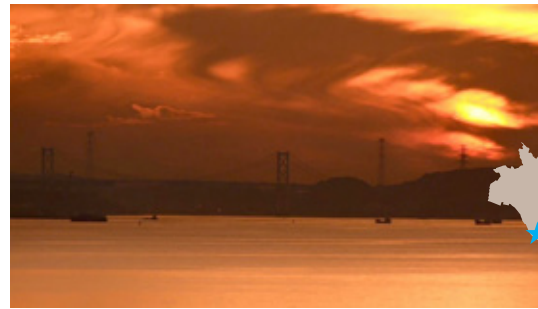


小さな旅のしらべ

土中 哲也

「山路来て何やらゆかしすみれ草」 芭蕉
春の終り、JR 埴生駅から石山山頂まで歩いて小さな旅をした。大内氏の時代、石山には龍福寺があり五百を超える堂坊を有したという。はるか関門海峡を望むよき景とともに、れんげやすみれ、うぐいすの声や風の音など、自然の奏でる旅のしらべに酔いしれた。

▶次回は萩嶺 隆行さん



梶夕日スポット

松原 央樹

県道 226 号線沿いにある「梶夕日スポット」。眼下には若山ゴルフクラブ。目の前には穏やかな瀬戸内海、関門橋、行き交う船、九州の山々が見えます。

また季節によっては、夕日と関門橋のコラボレーションを見ることができます。茜色に染まる空と海を見に行ってみませんか。

▶次回は長谷川 佳子さん

今月のおすすめ料理

「おからのカレー風味ナゲット」

～枝豆の食感も楽しい、おからを使ったヘルシーな一品～



材料(4人分)

鶏ミンチ	200g	サラダ油	適量
生おから	150g	サラダ菜	40g
枝豆	40g	きゅうり	120g
おろししょうが	小さじ2	トマト	120g
A 卵	1個	レモン汁	大さじ1
カレー粉	小さじ1	B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	L しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々		

[1人分栄養価]エネルギー245kcal/たんぱく質14.5g/脂質14.5g/塩分0.8g

≪≪≪
作り方
≪≪≪

- ①ボウルに入れた鶏ミンチの中に A を加えて混ぜ合わせ、小判型に 20 個分整える。
- ②フライパンにサラダ油を深さ 1cm 程度になるよう入れ、180℃に熱し、①を両面色よく揚げる。
- ③サラダ菜は適当な大きさに、きゅうり、トマトは 5mm のうす切りにした後、B で和える。
- ④器に②を盛りつけ、③をつけ合わせる。

■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)



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。