

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)



梶漁港

萩嶺 隆行

早起きして厚狭川河口の梶漁港に行きました。日曜日は朝市が開催される日で、新鮮な魚介類、野菜、花等が販売されており、多くの来場者で賑わっていました。また河口付近では、潮の満ち引きにより様々な野鳥たちが羽休みにきてくれ、隠れた写真スポットにもなっています。早起きして自然の恵みを感じてみてはいかがでしょうか。 ▶次回は河野 豊彦さん



湖に樹が生えてる?!

長谷川 佳子

湖に静かに佇む数本の樹々。“生きた化石”として知られるメタセコイアですが、街路樹で見かけるのとは趣が異なります。その昔、日本の石炭の元になったのは、約5千万年前に密生していたこれらの樹木です。ここは、江汐公園の一景ですが、太古のロマンを感じさせる原風景です。

▶次回は西野 伸幸さん

今月の
おすすめ
料理

「ゴーヤと豚ひき肉のピリ辛ソテー」

～たっぷり野菜が摂れて、夏バテ予防ができる一品です～



材料(4人分)

豚ひき肉	240g	ごま油	大さじ1
ゴーヤ	中1本	塩	少々
にんじん	1本	こしょう	少々
キャベツ	2枚	〇 オイスターソース	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	〇 A 酒	大さじ1
もやし	1/2袋	〇 L 豆板醤	お好みの量
		ミニトマト	2個

[1人分栄養価]エネルギー 222cal / たんぱく質 13.1g / 脂質 13.5g / 塩分 0.7g

- ≪≪≪ 作り方 ≪≪≪
- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくいとり、2mm幅の斜め切りにする。
 - ②にんじんとキャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
 - ③フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら塩、こしょう、①を加え強火で炒める。ゴーヤの色が鮮やかになったら、②、もやしを加えて炒める。
 - ④③にAを加え、味を整える。
 - ⑤器に④を盛り付け、2等分にしたミニトマトを添える。

■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2、主菜2”に該当します。