

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)



きらら交流館トロン温泉 青木 トシ子

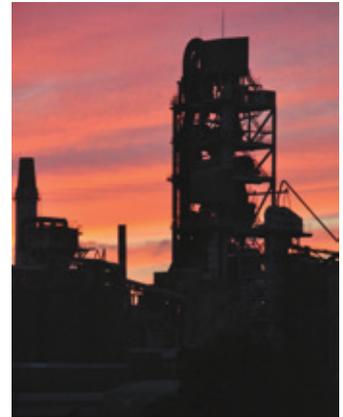
「景色良し！温泉良し！食堂良し！」の三拍子揃って素敵な場所です。特に露天風呂からの景色は最高です。昼間は焼野海岸の向こうには大きな船が往来していますし、夕方は九州の山をバックに素晴らしい夕陽百選の風景、夜は星を眺めながらの温泉三昧。疲れが取れますよ。

▶次回は朝川 敏彦さん

どこでも夕景

安藤 稔

太平洋セメントのプラントをシルエットにする小野田港からの夕景です。きららビーチ焼野からの夕陽や夕景は有名ですが、本山岬から花の海までの海岸や高台のどこからでも夕景が見える町なのです。2009年に東京からUターンしてきて、「なんて贅沢な町なんだ！」というのが山陽小野田市の第一印象でした。



▶次回は宗岡 卓治さん

今月のおすすめ料理

「ミルク里芋と鮭のみそマヨグラタン」

～ルウを作らなくてもできる簡単ヘルシーメニュー～



材料(4人分)

生鮭	80g	小松菜	70g
里芋	300g	「マヨネーズ	40g
かぼちゃ	150g	A みそ	10g
牛乳	400cc	コーン(粒)	20g
しめじ	100g	ピザ用チーズ	60g

[1人分栄養価]エネルギー308kcal/たんぱく質14.6g/脂質16.3g/塩分1.0g

作り方

- ①生鮭は骨をとり、電子レンジで1分程度加熱し、大きめにほぐしておく。
- ②里芋は皮をむき、2cm幅の半月切り、かぼちゃは皮付きで同じ位の大きさに切る。里芋、かぼちゃを別々に電子レンジで1分程度加熱し、火を通す。
- ③鍋に牛乳と里芋を入れ、崩れない程度に煮て、かぼちゃを入れて火を止める。
- ④しめじは石づきをとって小房にほぐしておく。小松菜はさつと茹でて、3cm程度の長さに切る。
- ⑤ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①③とコーン、しめじを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥耐熱容器に⑤を入れ、小松菜、チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで8～10分程度焼く。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)

【食事バランスガイド】



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜2、主菜1”に該当します。