

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)



本山岬で初日の出

半矢 正昭

本山岬駐車場奥にあるくぐり岩の看板横から、海岸へと細い道を下ります。海岸で期待しながら少し待つと、水平線から太陽が昇り始め、年に数回しか見られないといわれるダルマ朝日が顔を出してくれました。感動ものです。気象条件に大きく左右されますが、来年のお正月には皆さんも本山岬に初日の出を観にいかれませんか。

▶次回は小路 秀造さん



厚狭川河畔寝太郎公園「ゆめ広場」

高見 綾子

春は桜、梅雨時は沢山の紫陽花が綺麗に咲き、野外ステージがあるので、イベント等でも使用されている場所です。6月は、すぐ裏の石束川に蛍が沢山見られ、ほたる祭りも開催されます。広場では運動を楽しまれる方も多く、横には厚狭川も流れ、とても景色が良い場所です。

▶次回は田丸 佳織さん

今月のおすすめ料理

「れんこんと鶏むね肉のチャイナデリ風」

～中華風の甘酸っぱいあんこ、れんこんの食感がポイントの一品～



材料(4人分)

鶏むね肉	250g	揚げ油	適量
塩	少々	片栗粉	適量
こしょう	少々	オイスターソース	大さじ1
れんこん	250g	砂糖	大さじ1
ピーマン	70g	しょうゆ	小さじ2
赤パプリカ	70g	酢	大さじ1/2
		白ごま	大さじ1/2

[1人分栄養価]エネルギー 278cal / たんぱく質 15.8g / 脂質 12.5g / 塩分 1.1g

作り方

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをふっしておく。れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、さっと水にさらして、水気をきる。ピーマン、赤パプリカは小さめの一口大に切る。
- フライパンに油を深さ3cm程度まで注いで180度に熱し、ピーマンと赤パプリカを素揚げし、油をきる。
- 鶏むね肉、れんこんにそれぞれ片栗粉を薄くまぶし、②と同じフライパンで5分程度こんがり揚げ、油をきる。
- 大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、②と③を加え、全体にたれが絡むように和える。
- 最後に白ごまを加えて、さっと混ぜ、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(厚陽校区担当)

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。