

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)



松原天神

藤本 正憲

松角町内に、菅原道真公が大宰府へうつられる途中、台風の中立ち寄られた場所に道真公を祀った「松原天神」があります。毎年、秋の収穫前(9月23日)に天神様のお祭りがあり、お祭りには稲穂からそぎとった**粳**をつぶして、モチ団子のようにこねた生ごめをお供えるのが昔からのしきたりで、その由来は台風の中での応急食として差し上げたものようです。 ▶次回は福井 正弘さん



パワースポット「松嶽山」

脇本 直美

子どもの頃から、幾度となく登った松嶽山。正法寺にある県の指定文化財の鐘や不動明王にパワーをもらい、展望台から見る夕陽に心洗われ、案内犬のクロちゃんに癒される、最高のスポットです。



▶次回は安部 圭祐さん

正法寺の銅鐘

今月のおすすめ料理

「里芋コロッケ」

～コーンフレークの衣でカリッとした食感を楽しめる一品～



材料(4人分)

里芋	300g	こしょう	少々
玉ねぎ	140g	油	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1と1/2	ブロッコリー	60g
合いびき肉	120g	トマト	1個
コーンフレーク	40g	ベビーリーフ	適量
塩	小さじ1/3		

[1人分栄養価]エネルギー 283kcal / たんぱく質 8.8g / 脂質 17.2g / 塩分 0.9g

≪≪≪
作り方
 ≫≫≫

- ①里芋は皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにマヨネーズと一緒に炒める。しんなりしてきたら、合いびき肉を入れて更に炒める。
- ③コーンフレークをビニール袋に入れて手で荒くつぶす。
- ④ボウルに①②と塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして小判型に丸め、③をまぶす。
- ⑤フライパンに油を入れて中火で熱し、④を並べて蓋をして焼く。途中で裏返し、両面こんがりキツネ色になるまで焼く。
- ⑥ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ⑦⑤を器に盛り、⑥とくし型に切ったトマト、ベビーリーフを添える。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(殖生校区担当)

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。