

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)



桜の木古墳

福井 正弘

国内最大級の大木といわれる「ハマセンダン」への登り口から、刈屋漁港側に約300m下ると、6世紀末頃の「桜の木古墳」が、桜の木に守られて、竜王山の段々畑の中にひっそりと在ります。本州最西端と九州を結ぶ関門橋付近に夕日が沈む頃は、絶景です。休息用の椅子もあります。是非お越しください。

▶次回は田中 文之さん



落ち着きの場「物見山」

安部 圭祐

物見山と言うだけに山頂から町並みを見ることが出来ます。私はこの山で遊び育ちました。春は桜が咲き花見が行われ、夏はカブトムシやクワガタムシを採取したり、盆踊りが開催されています。秋は紅葉、冬は雪景色で綺麗です。幼稚園児の遠足コースにもなっていますので是非行ってみたい！

▶次回は高橋 靖治さん

今月のおすすめ料理

「ふわふわ卵の洋風あんかけ」

～彩り鮮やかな野菜を楽しめる卵料理～



材料(4人分)

はなっこりー	100g	油	大さじ2
しめじ	100g	「コンソメ	1個
玉ねぎ	30g	A 水	2カップ
にんじん	30g	コーン	20g
卵	4個	こしょう	少々
塩	少々	片栗粉	大さじ1

[1人分栄養価]エネルギー 165kcal / たんぱく質 8.3g / 脂質 11.6g / 塩分 0.9g

≪作り方≫

- ①はなっこりーは2～3cmに切り、さっとゆでる。しめじは石づきをとってほぐし、玉ねぎは角切り、にんじんはさいの目切りにする。
- ②ボウルに卵を割り、軽くほぐして塩を加える。フライパンに油を入れて強火で熱し、卵をいっきに流し入れ、大きく混ぜながら半熟状に火を通し、器に盛る。
- ③②と同じフライパンに、Aとにんじん、玉ねぎ、しめじを入れ加熱する。煮立ったら、はなっこりー、コーンを加える。最後にこしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の上にかける。

食事バランスガイド



健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (出高校区担当)

今回の料理は「副菜1, 主菜1」に該当します。