ええねぇ 行ってみよっ！

Sounds good Let's go!

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。 問シティセールス課（☎82-1151）

火除け明神

河村 良夫

江戸時代中期に木戸地区は大火に襲われて19軒が焼失し，その火は神殿の中の石（写真右上）で止まりました。その後，愛宕（あたご）神社より分霊を受け，木戸地区の火除け明神として1月14日にお祭りをしています。ここの御幣（ごへい）は珍しく5色で祭っています。場所は竜王山北側の木戸新町自治会にありますので，竜王山の帰りに寄ってみてください。

▶次回は中込 誠さん

沓古墳

小山 夏紀

JR美祢線の厚狭，湯ノ峠間の中間辺りに位置する沓古墳です。古墳時代後期に厚狭川流域一帯を治めていた有力者の墓と思われます。小さめの古墳ですが片袖横穴式石室となっています。ここから上流側に少し進むと厚狭川の寝太郎堰もあります。暖かくなりましたので，郷土の史跡巡りをされてみませんか？

▶次回は村口 達美さん

今月のおすすめ料理

「春キャベツと鶏肉のクリーム煮」

～春キャベツのシャキシャキとした食感が楽しめる一品～

材料（4人分）

鶏むね肉	280g	A	コンソメ（顆粒）	小さじ1
酒	大さじ2	A	水	1カップ
片栗粉	大さじ1/2		酒	大さじ1
春キャベツ	300g		牛乳	2/3カップ
赤パプリカ	1個		塩	少々
さやいんげん	8本		こしょう	少々
油	大さじ1	B	片栗粉	小さじ2
		B	水	小さじ2

【1人分栄養価】エネルギー207kcal／たんぱく質17.8g／脂質8.7g／塩分0.6g

作り方

❶鶏むね肉は一口大にそぎ切りし，酒をふり，片栗粉をまぶす。
❷春キャベツはざく切り，赤パプリカは角切りにする。さやいんげんは熱湯で茹で，水にとって水気をきり，ななめ切りにする。
❸フライパンに油を入れ中火で熱し，①を炒める。肉の色が変わったら，キャベツ，赤パプリカを入れて炒める。
❹③にAを加えて煮立て，酒を加えて3～4分煮る。牛乳を加え，塩，こしょうで味を調え，Bでとろみをつける。
❺器に盛り付け，さやいんげんをのせる。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）

今回の料理は“副菜2，主菜2”に該当します。