

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。圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



焼野海岸に地震の化石

中込 誠

「地震の化石」と呼ばれるシュードタキライトを、焼野海岸防波堤の中に見ることができます。よく見ると、岩石の中に帯状の線が入っているものや、この帯状の線がさらに二股に分かれているものもあります。このシュードタキライトは地下深くで、地震を起こしてきた断層岩です。ぜひ行って探してみてください！

▶次回は井上 利男さん



ほっと一息の場

村口 達美

山陽本線厚狭駅在来線口の寝太郎像の下にミニ公園があります。木製ベンチ・石製椅子が並べてあり、市民の方々はもとより、訪問客の憩いの場として利用されています。これは山陽ライオンズクラブ認証 55 周年記念事業として設置されたものです。是非皆様ご活用してください。そしてほっと一息。

▶次回は鬼倉 八洲男さん

今月のおすすめ料理

「新じゃがのベーコンチーズ焼き」

～皮付き新じゃがのホクホク食感にベーコン、チーズの相性が抜群！～



材料(4人分)

| | | | |
|---------|------|-----------|------|
| 新じゃがいも | 600g | バター | 10g |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 塩 | 少々 |
| ベーコン | 80g | こしょう | 少々 |
| にんにく | 1かけ | 粉チーズ | 大さじ3 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | 生パセリみじん切り | 大さじ2 |

[1人分栄養価] エネルギー 272kcal / たんぱく質 7.3g / 脂質 14.4g / 塩分 0.7g

作り方

- ①新じゃがいもは皮付きのままよく洗い、大きめの一口大に切る。玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②新じゃがいもを耐熱皿に並べ、ラップをかけて、竹串がすっと通るくらいまで電子レンジで5～6分加熱し、粗熱をとり水気を拭く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ベーコンを炒め、じゃがいもの切り口を下にして並べる。焼き色がついたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、にんにく、バターを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤火を止めて、Aをかけ、さっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜2」に該当します。