

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)



厚狭本町商店街のまちなかギャラリー

村松 滋子

厚狭本町商店街は旧山陽街道で、かつては厚狭市として賑わい、今も街道巡りの人が往来する通りです。鴨橋の東側にあった「元原田糸店」は、1841年江戸時代に建築された築177年の商家で、後に「厚狭杜のまち」により「まちなかギャラリー」に模様替えされ、現在は催しや集いの場として町の人々に利用されています。 ▶次回は若野 忠さん



知っちょる? FM サンサンきらら

ペコリーヌ (FM サンサンきららパーソナリティ)

この街に、コミュニティ FM ラジオ局があるのをご存じですか? 本社スタジオは港町に、写真の山陽スタジオは厚狭地区複合施設の2階にあり、山陽からは週に7時間、5つの番組を生放送でお届けしています。インターネット放送もスタートしました。ぜひ山陽スタジオをのぞいてみてくださいね。 ▶次回は三浦 玲子さん

今月のおすすめ料理

「白身魚の甘酢和え」

～ピリ辛の甘酢が食欲をそそり、野菜もたっぷりとれます～



材料 (4人分)

白身魚	280g	れんこん	80g	サラダ油	大さじ1
塩	少々	にんじん	50g	中華だし	1/2カップ
こしょう	少々	にんにく	1かけ	砂糖	大さじ2
干しいたけ	3枚	しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	120g	片栗粉	適量	酢	大さじ2
チンゲンサイ	240g	揚げ油	適量	豆板醤	小さじ1/2
				片栗粉	大さじ1/2

【1人分栄養価】エネルギー 208kcal / たんぱく質 14.8g / 脂質 8.6g / 塩分 1.7g

- 作り方
- ①白身魚は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをしておく。
 - ②干しいたけは水で戻し石づきをとって、そぎ切りにする。
 - ③玉ねぎは薄切り、チンゲンサイは小さめのざく切り、れんこんはいちょう切り、にんじんは短冊切りにする。
 - ④にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - ⑤白身魚の水気をふき取り、片栗粉を付け、中温に熱した揚げ油でカリッと揚げる。
 - ⑥中華なべにサラダ油を熱し、④を炒め香りが出たら、干しいたけ、れんこん、にんじん、玉ねぎの順に炒めて、Aを加える。
 - ⑦⑥に⑤を加えサッと和えて、器に盛り付ける。

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。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (有帆校区担当)