

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)



厚狭天満宮

若野 忠

厚狭の街筋、厚狭川鴨橋北側に、菅原道真公を御祭神とされ、昔より親しまれ愛された天満宮があります。2月には節分祭、7月には夏天神花火大会、11月には秋天神祭りが行われ、裸坊が町内を練り歩き、沿道の方々より喝采を浴びております。多くの方々に親しまれている天満宮へ、ぜひ一度お参りくださいませ。

▶次回は佐々木 雅史さん

**さくら公園の
寝太郎さん**

三浦 玲子

JR厚狭駅在来線口の寝太郎之像は威風堂々としていて、厚狭の町には、とても大切な存在です。新幹線口に降りると、まだ新しい「さくら公園」があり、そこでは可愛い寝太郎さん(写真)がお出迎えをしてくれます。ウォーキングしながら立ち寄りしたい場所です。もうすぐ桜の季節、待ち遠しいです。



▶次回は永田 京介さん

今月のおすすめ料理

「根菜のポークチャップ」

～ワインの華やかな風味で、おもてなしにぴったり♪～



材料(4人分)

玉ねぎ	100g	オリーブオイル	大さじ1	水	1カップ
レンコン	150g	豚薄切肉	200g	トマトケチャップ	大さじ3
にんじん	30g	塩	少々		
ごぼう	70g	こしょう	少々	大さじ1と1/2	
黄パプリカ	60g	薄力粉	大さじ1	バター	10g
しめじ	100g	赤ワイン	1/2カップ	パセリ	少々

【1人分栄養価】エネルギー 270kcal / たんぱく質 12.4g / 脂質 13.4g / 塩分 1.2g

- 作り方
- ①玉ねぎは薄切り、レンコンとにんじんは5mmの厚さのいちょう切り、ごぼうは皮をそいでさがぎ、黄パプリカは1cm角に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
 - ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、豚薄切肉を加え、塩、こしょうをする。
 - ③②に薄力粉をふり入れ、肉の色が変わったら、赤ワインと水を加え、5分くらい煮る。
 - ④③にAを入れ味を整えて、器に盛りつけてパセリを飾る。



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(赤崎・本山校区担当)

今回の料理は「副菜1, 主菜2」に該当します。