



# 行ってみよっ!



## 竜王山からの絶景

桜の美しさは語るまでもないが、その桜がいっそう美しく輝く場所が竜王山だ。山頂近くから眺めれば、桜、海、山と美しい自然のコントラストに目を奪われる。その春景は言葉も出ぬほど美しい。桜の名所はいろいろあれど、この自然のコントラストが楽しめる場所はそう滅多とない。今年もカメラ片手に竜王山に登るのが楽しみだ。

▶次回は川端 章弘さん

水津 弘史

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。岡シティセールス課 (☎ 82-1151)



## 意外な場所

井上 治郎

津布田平松エリアは渡場より南方向にあります。県道226号の開通が約20年前のことですが、道路が山の中を通っているので、瞬間的には、森林浴も味わえると思います。平松は海岸線という海のイメージを持たれている方が多いと思いますが、山道を通らないと埴生方向に出られないのです。機会があれば、散歩などしてみてはいかがでしょうか。▶次回は八橋 洋子さん

今月の  
おすすめ  
料理

## 「あさりと春野菜の卵蒸し煮」

～あさりと春野菜の旨味がたっぷり～



### 材料(4人分)

にんじん	60g	卵	3個
生しいたけ	2枚	あさり水煮の汁	大さじ3
グリーンアスパラ	150g	水	100cc
春キャベツ	160g	A 塩	少々
ブロッコリー	80g	酒	大さじ1
ごま油	大さじ2	おろしにんにく	8g
あさり水煮(缶詰)	1缶	ねぎ	少々

[1人分栄養価] エネルギー 182kcal / たんぱく質 11.1g / 脂質 11.5g / 塩分 0.3g

- ①にんじんは細切り、生しいたけは薄切り、グリーンアスパラは斜め薄切り、春キャベツとブロッコリーは一口大に切る。  
 ②フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒め、あさりの身を入れて、さらに炒める。  
 ③卵をボウルに割りほぐし、Aを入れてよく混ぜる。  
 ④②に③を加えて、スプーンで混ぜながら弱火にかける。  
 ⑤卵が徐々に固まり始めたら、ごく弱火にし、蓋をして1、2分蒸し焼きにする。  
 ⑥⑤を器に盛り付け、小口切りにしたねぎをふりかける。



健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(小野田校区担当)

今回の料理は「副菜2、主菜2」に該当します。