

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。園シティセールス課 (☎ 82-1151)



**竜王山公園オートキャンプ場** 山本 肇

キャンプの用途に合わせ、広場サイト・個別サイト・トレーラーの3種類があり、県内外から多くのキャンパーが1年を通して来場されています。また、子ども向けの遊具もあり、休日は多くの家族連れでにぎわっています。特に、ウッドデッキから見る瀬戸内海は「日本の夕陽百選」のひとつで、一見の価値があります。

▶次回は藤井 征男さん



**学び舎から臨む糸根の松原**

藤井 昌代

今年度で見納めとなる、埴生小学校から臨む樹齢200年を越える糸根の松原。昔から多くの「はぶっ子」が、この景色を眺めてきました。「あしたに臨む 瀬戸の海♪」と校歌にもあるように、あしたに臨む「はぶっ子」と地域を見守り続けてくれることだと思います。

▶次回は前田 典子さん

今月のおすすめ料理

**「豚肉と根菜の味噌煮」**

～根菜などの秋野菜がたっぷり～



**材料 (4人分)**

豚肉(肩ロース)	200g	こんにゃく	80g	だし汁(※干しいたけの戻し汁と合わせて)2カップ	
酒	大さじ3	しめじ	80g	砂糖	大さじ1
A しょうが汁	小さじ1	干しいたけ	4枚	B 薄口しょうゆ	大さじ1/2
ごぼう	100g	油揚げ	1枚	みりん	大さじ1
にんじん	100g	ねぎ	12g	みそ	大さじ1
れんこん	80g	油	大さじ1	七味	お好みで
里芋	80g				

【1人分栄養価】エネルギー 271kcal / たんぱく質 13.8g / 脂質 14.6g / 塩分 0.9g

- 作り方
- ①豚肉は2cm幅に切り、Aで下味をつけておく。
  - ②ごぼうは2mm厚さの斜め切り、にんじんは斜めの輪切り、れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切る。
  - ③こんにゃくは一口大に手でちぎり、さっと茹でる。
  - ④しめじは石づきをとってほぐし、干しいたけは水で戻して薄切りにする。(※戻し汁は捨てない)
  - ⑤油揚げは熱湯をかけ、1cm幅の短冊切り、ねぎは小口切りにする。
  - ⑥鍋に油を熱し、①②を炒め、さらに③④、油揚げを加える。
  - ⑦⑥にだし汁を加えて煮る。食材が柔らかくなったらBを加え、さらに10分程度煮る。
  - ⑧最後にみそを加え、器に盛り、ねぎを散らす。※お好みで七味をかけてもおいしくいただけます。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(高泊校区担当)

今回の料理は「副菜2, 主菜1」に該当します。