

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)



**天然芝の赤崎運動広場** 井上 雄治

小野田地区に小野田・高千帆・赤崎と3つの運動広場があるのはご存知ですか? そのうち赤崎運動広場は天然芝のグラウンドです。サッカーやグラウンドゴルフなどで利用されていて、市民は無料! 1か月前から赤崎公民館で予約ができますよ。みなさんも芝生の上でスポーツを楽しんでみてはどうでしょうか?

▶次回は岡本 志俊さん



**談合峠からみる関門橋** 河本 渡

国道2号線から埴生のまちへ談合峠を下ると、山陽自動車道の高架橋の下を通り抜けたあたりから海が見え、天気良ければ関門橋を見ることができます。この景色が目に入ると、帰ってきたなあと安心感を覚えます。大阪から山口に引っ越してきて10数年がたった今でも、初めて談合峠から見た瀬戸内の海と関門橋は忘れられない景色の一つです。▶次回は大森 千穂さん

今月のおすすめ料理

「野菜オムレツ」

～旬のきのこと一緒に～



材料 (4人分)

ベーコン	40g	まいたけ	40g	牛乳	大さじ2
ピーマン	25g	太もやし	100g	B 粉チーズ	小さじ4
にんじん	40g	油	小さじ2	C こしょう	少々
しめじ	100g	A ウスターソース	大さじ2	無塩バター	32g
エリンギ	80g	こしょう	少々	ミニトマト	4個
しいたけ	40g	卵	6個	パセリ	少々

【1人分栄養価】エネルギー 285kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 21.1g / 塩分 1.3g

作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。ピーマン、にんじんは細切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。エリンギと軸を取ったしいたけは細切り、まいたけはほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、①ともやしを炒める。野菜に火が通ったら、Aで味を調べ、皿に取り出しておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えて混ぜる。
- ④②のフライパンを拭き、バター1/4量を熱し、③の1/4量を入れて卵を焼き、②の1/4量を真ん中に乗せて、オムレツを作る。これを4回繰り返す、人数分のオムレツを作る。
- ⑤1人前を盛り付けて、半分に切ったミニトマトとパセリを添える。

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜2, 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 (埴生校区担当)