

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)



**「夢と湖とロマン」の江汐公園** 岡本 志俊

四季折々の花や草木、野鳥など様々な顔を見せ、市民の憩いの場となっている江汐公園。江汐湖を中心とした園内では、子どもから高齢者まで多くの方が利用されています。春のつつじまつりでは、5万本のコバノミツバツツジと人力車が人気です。これからもいろいろな活動団体との協力で、よりよい公園のために尽力したいです。

▶次回は高橋 茂さん



**殖生駅** 大森 千穂

殖生地区の玄関口、JR 山陽本線殖生駅は明治34年(1901年)に開業しました。現在の駅舎は昭和57年(1982年)に改築されたものです。少し高台にあるのでホームからは殖生ののどかな風景を眺める事ができ、心が落ち着きます。山陽オートレース場を結ぶ連絡橋もあります。

▶次回は安森 皓平さん

今月のおすすめ料理

**「鮭のクリーム煮」**

～寒い季節にピッタリ！簡単あったかメニュー～



**材料(4人分)**

生鮭	200g	じゃがいも	100g	ブロッコリー	100g
酒	大さじ2	玉ねぎ	100g	バター	大さじ1
おろしにんにく	少々	かぶ	100g	小麦粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2	にんじん	40g	牛乳	2と1/2カップ
サラダ油	大さじ1	しめじ	50g	塩	少々

【1人分栄養価】エネルギー 289kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 12.7g / 塩分 0.4g

作り方

- ①生鮭は皮と骨を取り除く。食べやすい大きさに切って酒をふり、10分間置く。
- ②鮭の水気をふき取り、おろしにんにくを塗り、小麦粉を薄く付ける。フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭の両面を焼き、鮭を取り出す。
- ③じゃがいも、玉ねぎ、かぶはそれぞれ1cm角に切る。にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。しめじは石づきを取りほぐす。ブロッコリーは小房に分けてさっと茹でる。
- ④フライパンにバターを足し、じゃがいも、玉ねぎ、かぶ、にんじんを炒める。具材がやわらかくなったら小麦粉を加えてさらに炒め、牛乳を加え、フツフツとしてきたら塩を加える。とろみがついたらしめじと②を加え、さっと火を通す。
- ⑤器に盛り付け、ブロッコリーを添える。

**【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(厚陽校区担当)

今回の料理は“副菜2, 主菜2”に該当します。