

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)

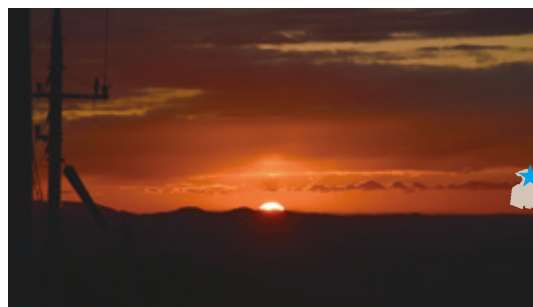


片山神社（翠神社）

高橋 茂

有帆小学校から東方の程近い高台に、江戸時代末期建立の片山神社があります。境内には長南寺跡やお大師様があり、神仏混淆（習合）が残っているところです。今は折々のお祭りに家族そろって参拝するにぎやかな場所です。また仲間が集まると、三角ベースの野球に明け暮れた頃の旧時を彷彿させる懐かしい場所でもあります。

▶次回は池田 澄義さん



初日の出行ってきました!!

安森 皓平

石山公園から見る初日の出は、厚狭から小野田まで市内を一望できます。毎年見る度に“今年も良い1年にするぞ!”と言う気持ちになります。春には桜、秋には紅葉、冬には椿など季節ごとの植物や景色も楽しむことができます。それに春には山菜採りに登山…な～なんてことも…。ぜひ一度足を運んで見ては?

▶次回は大場 麻理子さん

今月のおすすめ料理

「丸ごとカリフラワーの肉詰め」

～お正月にピッタリ! おもてなしレシピ～



写真は4人分

材料(4人分)

カリフラワー 500g(1株)	小麦粉	適量	サラダ菜	40g
合いびき肉 150g	マヨネーズ	大さじ1	ミニトマト	4個
玉ねぎ 50g	粉チーズ	小さじ2	トマトケチャップ	お好み
卵 1/2個	ベビーリーフ	40g		
塩・こしょう 少々				

【1人分栄養価】エネルギー 169kcal / たんぱく質 12.8g / 脂質 9.1g / 塩分 0.3g

- 作り方
- ①カリフラワーの茎と茎周辺の小房を切り、中をくり抜く。
 - ②茎は細かく刻み、Aと合わせて種を作る。
 - ③①でくり抜いた中に小麦粉をふり、②を詰め込む。詰め込んだら、茎周辺にあった小房を元の位置に戻す。
 - ④③の肉の面を下にして、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで約9分加熱する。
 - ⑤④にBをかけ、オーブンに入れ230℃で約15分焼く。
 - ⑥⑤を器に盛り、ベビーリーフ、サラダ菜、半分に切ったミニトマトを付け合わせる。お好みでトマトケチャップをつける。

【食事バランスガイド】

