

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)



薬用植物園

藤田 久美子

江汐公園の第二駐車場の近くに、山陽小野田市立山口東京理科大学薬学部附属の薬用植物園があります。3,000㎡の園内には、約350種の薬用植物が植えられているとか。この施設では、一般の方々を対象に定期的に観察会が実施されています。お勧めのスポットです。

▶次回は安藤 一さん



**1年の始まりは小埴生の神社から
(小埴生天神)**

大城 彩香

私が小学校3年生の春休みに埴生地区に引越して以来、初詣は家族みんなで小埴生の神社にお参りに行っています。階段の幅が広いので、小さいころは弟たちと1番に誰が早く着くか競争をしていました。今ではいい思い出になっています。

▶次回は日高 菜緒さん

今月のおすすめ料理

「はなっこりーと玉ねぎのパン粉焼き」

～にんにくとチーズの香りがアクセント～



材料(4人分)

はなっこりー	180g	A	パン粉	1/2カップ
玉ねぎ	200g		にんにく(みじん切り)	1片
ベーコン	100g	B	粉チーズ	大さじ2
パプリカ	60g		オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	少々			

[1人分栄養価] エネルギー 229kcal / たんぱく質 7.9g / 脂質 17.4g / 塩分 0.7g

≪≪≪
作り方
≪≪≪

- ①はなっこりーは食べやすい長さに切り、玉ねぎは6～8つのくし形に切る。
 - ②はなっこりーと玉ねぎをそれぞれベーコンで巻く。はなっこりーは2～3本まとめて巻く。
 - ③パプリカは細切りにする。
 - ④グラタン皿に②を並べ、その上に③を置く。塩・こしょうをふり、Aをかける。
 - ⑤④にオリーブオイルをかけ、180℃のオーブンで約10分焼く。
- ※オーブンの温度と時間は各家庭のオーブンによって異なるので、様子を見ながら焼く。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(出合校区担当)



今回の料理は「副菜1」に該当します。