

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)



**江汐湖, 湖畔癒しのスポット** 田村 重人

管理棟から江汐大橋を渡り, 左に約 100m 行った左手の湖畔にあずまの休憩所があります。湖面をそよぐ風と波うち音, そして湖畔の緑を眺めながら疲れを癒す絶好の場所です。四季折々, とくに新緑の季節には, 時間を忘れ満喫できるおすすめスポットです。散歩, ウォーキングにちょっと足を運んでみてはいかがですか。

▶次回は縄田 浩三さん



**この夜景は, どこから見えるのでしょうか!** 西澤 仁史

これは高泊にある当嶋八幡宮です。毎年, 除夜の鐘が鳴り出すと, 孫と一緒に歩いてお参りする神社で, 境内から夜景が見えます。新橋ができて, 以前とはまた違った夜景を楽しんでいます。「小野田の元気が伝わる夜景が大好き」と言っていた孫も, もう高校2年生。いつまで一緒に見られるやら老いた私の独り言。▶次回は石部 智子さん

今月のおすすめ料理

**「アスパラガスとひじきのサラダ」**

～アスパラガスの豊富なビタミンCで免疫力アップ!～



**材料 (4人分)**

豚肉薄切り	200g	レタス	4枚
グリーンアスパラガス	100g	しょうゆ	大さじ1と1/3
ひじき(乾)	5g	A 酢	大さじ1と1/3
粒コーン缶	60g	みりん	大さじ2/3
にんじん	40g	ゆずこしょう	お好み

[1人分栄養価] エネルギー 172kcal / たんぱく質 11.5g / 脂質 9.9g / 塩分 1.0g

作り方

- ①豚肉は1枚ずつ茹でて, 水気を切る。
- ②グリーンアスパラガスは茹でて, 3～4cm長さの斜め切りにする。
- ③ひじきは水で戻し, 茹でて水気を切る。
- ④コーンは水気を切る。にんじんは千切りにして茹でる。  
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤Aを混ぜ合わせ, ①～④と和える(お好みでゆずこしょうを入れて和える)。お皿に盛りつける。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1, 主菜1」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)