

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)



名物棍うどんと周防灘 縄田 浩三

それは、取引先の社長さんと車で自社に帰る途中のことでした。分かれ道の目につくところに立てられた「名物 棍うどん」と書かれた手作りの看板を見つけたのです。行ってみるとそこは若山ゴルフクラブのレストランでした。窓越しに見る周防灘は一幅の絵を見ているようでした。そこで食べる棍うどんは、とても美味しかったことが思い出されます。▶次回は中村 尚子さん

高須の人気者

石部 智子
 いつも犬の散歩コースで出迎えてくれる「かかし?」「フィギュア?」。畑に立つその姿は、思わず声をかけてしまいそうになるほどのリアルさ。実は、テレビでも紹介された高須の有名な人です。ちょうど作者でモデルでもある高橋さんがいらっしやっただので、2人でパチリ。ね、リアルでしょうー!



▶次回は佐々木 浩さん

今月のおすすめ料理

「きぬさやと鶏肉の卵とじ」

～旬のきぬさやを彩りよく～



材料(4人分)

鶏もも肉	120g	卵	3個
きぬさや	100g	だし汁	300cc
高野豆腐	2枚(30g)	┌酒	大さじ1
にんじん	100g	A みりん	大さじ2
玉ねぎ	100g	└しょうゆ	小さじ2

[1人分栄養価]エネルギー 220kcal / たんぱく質 15.6g / 脂質 11.2g / 塩分 0.8g

≡
≡
≡
作り方
≡
≡

- ①鶏もも肉は1口大に切る。
- ②きぬさやは筋を除き、大きいものは斜め半分に切る。
- ③高野豆腐は水で戻し、2cm角に切る。
- ④にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤卵は割りほぐしておく。
- ⑥鍋にだし汁、Aを入れて煮立たせ、鶏もも肉、高野豆腐、にんじん、玉ねぎを加えて中火で10分煮る。さらにきぬさやを加え、1～2分煮る。
- ⑦卵を回し入れ、半熟になるまで火を通したら、器に盛り付ける。

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(埴生校区担当)

今回の料理は「副菜1, 主菜2」に該当します。