

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)



いほ観音様 番田 千亜紀

いほ観音様を10年振りにお参りました。子どもがまだ小学生だった当時、水いぼができて、教えていただいた「いほ観音様」に手を合わせました。不思議と一夜のうちに痛みが消え、痕もなく治りました。この観音様にお参りすると、いぼや腫れものが治ると言われています。旦の瓶垣の近くなので、散策されてみてはいかがでしょうか。

▶次回は森本 ひとみさん



石山公園 畑邊 裕美子

車で登ることができるので、気軽に訪れることができる展望公園です。頂上まで上がると、車を停める広い駐車場があります。駐車場の奥に歩いていくと、山頂の展望台から関門橋、九州北部が一望できる展望地です。気持ち良い風が吹き、小鳥の声に癒されます。緑の中で過ごしたいときにお勧めです。

▶次回は安藤 美喜さん

今月のおすすめ料理

「レタスと牛肉のマヨソテー」

～レタスのシャキシャキ感とトマトの酸味が牛肉にマッチ！～



材料(4人分)

牛肉(小間切れ)	150g	しめじ	80g
「酒	大さじ1/2	レタス	1玉
A L オイスターソース	小さじ2	トマト	大1個
片栗粉	大さじ1/2	塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ4		

[1人分栄養価]エネルギー 207kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 16.2g / 塩分 0.6g

≡
≡
≡
作り方
≡
≡

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- ②フライパンを熱し、マヨネーズ大さじ1を入れて、片栗粉をまぶした①を加えて炒める。色が変わったら皿に取り出しておく。
- ③レタスは食べやすい大きさにざく切り、トマトは10等分のくし切りにする。
- ④しめじは石づきをとりほぐす。
- ⑤②のフライパンに残りのマヨネーズを入れ、しめじ、レタス、トマトを加えて炒める。②の牛肉を加え、塩・こしょうで味を整え、器に盛り付ける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2」に該当します。