

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)



須恵っ子, 大好きなかよし山 森本 ひとみ
 須恵小学校のグラウンドにドーンと構えて子ども達の相手をしてくれる遊具です。須恵小学校の児童や地域の小さな子どもさん達には、なくてはならない存在です。安全のため、形状は少しずつ変化していますが、今でも現役で頑張っています。今日も子ども達のにぎやかな声が響きわたっています。

▶次回は岡田 栄進さん



心がやすらぐ場所 安藤 美喜
 竜王山の大浜神社跡の横にある国内最大級のハマセンダンの木。幹の周りは5.2m、樹高は約15m、樹齢は約250年で山口県の指定文化財に認定されています。階段を登ったところにあり、まるで異空間。とても近くにあるパワースポットです。心が洗われて、元気になれる場所です。

▶次回は山本 奈都子さん

今月のおすすめ料理

「焼ききのここと鮭の南蛮漬け」

～秋の味覚！旬のきのこをたっぷりと～



材料(4人分)

しめじ	100g	鮭	4切れ	砂糖	大さじ1/2
まいたけ	100g	塩	少々	唐辛子	1本
えのきたけ	100g	だし汁	100cc	油	大さじ2
玉ねぎ	80g	しょうゆ	大さじ1	片栗粉	適量
にんじん	50g	A 酢	大さじ4		
ねぎ	12g	みりん	大さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー 188kcal / たんぱく質 16.1g / 脂質 8.8g / 塩分 0.8g

作り方

- ①きのこはそれぞれ石づきを落とし、ほぐして食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鮭は塩をふって5分くらい置き、出てきた水分を拭き取る。
- ③鍋にAを入れ、さっと煮立たせ、玉ねぎとにんじんを漬け込む。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、きのこを炒め、③に漬け込む。
- ⑤②に片栗粉をまぶし、フライパンに残りの油を足して両面を焼き、焼けたら油を切って、③に漬け込む。
- ⑥⑤を皿に盛り、ねぎを散らす。

【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(有帆校区担当)

今回の料理は「副菜1, 主菜2」に該当します。