

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)

須恵児童館の ステンドグラス

岡田 栄進

須恵児童館の玄関にあります。大きさは、横 1.2 × 縦 1.7m で、羽を広げた孔雀の下に、イルカが優しい顔で泳いでいます。陽の光を青っぽい煌めきに変えるステンドグラスで、来館される方を美しく照らします。目につきにくい場所(須恵小学校の東隣)にあります、綺麗ですよ。



▶次回は縄田 也千さん

湯ノ峠の 湧き水

山本 奈都子

JR 美祿線の湯ノ峠駅前の道路を山陽小野田市側に約 300m 南下した道路脇にある、地元の方々にも人気の湧水スポットです。我が家でも、コーヒーや紅茶を飲む時や、ご飯を炊く時に使っており、湧水で炊いたご飯はふっくらとして、とても美味しいです!



ぜひ、足を運んでみて下さい。

▶次回は山本 瑞江さん

今月のおすすめ料理

「れんこんとベーコンの粒マスタード炒め」

～ビタミンCを多く含むれんこんで免疫力アップ!～



材料(4人分)

れんこん	280g	A	塩	小さじ1/3
ベーコン	120g		こしょう	少々
しめじ	100g		さとう	小さじ2
パプリカ(赤)	100g		みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1		粒マスタード	大さじ2
			水	50cc
			バジル	適量

[1人分栄養価] エネルギー 223kcal / たんぱく質 6.3g / 脂質 15.2g / 塩分 1.2g

作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにして、さっと水にさらし、水気を切る。
- ②ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。パプリカは一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ中火で炒める。
- ④れんこんが透き通ったら、②とAを加えて炒める。
- ⑤④を皿に盛り、バジルを飾る。

食事バランスガイド



今回の料理は「副菜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(赤崎・本山区担当)