

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)



須恵健康公園

木村 正彦

健康維持と昨今の事情から、散歩をしています。私のお勧めコースは、須恵健康公園を経由するコースです。距離が記された周回コースを利用して、その日の体調に合わせて歩くことができます。樹木に囲まれた周回コースは、桜の花の下を歩く春にはゆったりとした歩みになります。現在、周回コースの補修やストレッチ器具の増設が行われ、散歩の楽しみが増えました。 ▶次回は江澤 正思さん



ロマンあふれる弥生時代の遺跡 野田遺跡(壺型土器)

須子 諭

野田地域は、厚狭地区複合施設北側に位置し、野田川流域には大昔から人々が住み農耕を営んでいました。昭和42年厚狭川から盆地西側に分水する用水路工事、果樹園造成により遺跡が発見されました。現在、厚狭地区複合施設ラウンジにて出土品を展示中です。ぜひご覧いただき、弥生時代を感じてみませんか。 ▶次回は伊藤 美和子さん



炊飯器でエビカレーピラフ

炊飯器で簡単! アレンジもきく一品♪

- | | | |
|-----------------|--|--------------|
| 材料 / 4人分 | | ・カレー粉 小さじ2 |
| ・米 2合 | | ・コンソメ 小さじ1 |
| ・むきえび(冷凍でも可)50g | | A・ケチャップ 小さじ2 |
| ・にんじん 100g | | ・しょうゆ 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ 100g | | ・塩・こしょう 少々 |
| ・エリンギ 80g | | ・バター 10g |
| | | ・ドライパセリ 少々 |

Point!
炊飯器で簡単に作れる時短レシピです。そのままでもおいしく頂けますが、卵でくるんでオムライス、チーズをのせて焼けば、チーズドリア風などにもアレンジできます。炊飯器はご飯を炊くだけでなく、煮込み料理やスイーツまで、様々なレシピに活用できます。忙しい日の食事作りにもおすすめです♪



[1人分栄養価]エネルギー 330kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 3.0g / 塩分 0.7g
[食事バランスガイド] 主食 1、主菜 1、副菜 1
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(高泊校区担当)



- 作り方**
- ①米をとぎ、ザルにあげる。
 - ②冷凍のむきえびを使用する場合は、解凍しておく。
 - ③にんじん、玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。
 - ④①を入れた炊飯器に目盛りより少なめに水を入れ、Aを加えて全体を混ぜ、②③を入れて通常炊飯で米を炊く。
 - ⑤炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。
 - ⑥器に盛り付け、ドライパセリを振る。

