

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)



日本に誇る德基高女の礼法室での授業風景

江澤 正思

厚狭高等学校南校舎の片隅に旧同窓会館があることをご存知でしょうか。この建物は明治41年に建てられた德基高等女学校の礼法室を移築したものであることを再発見しました。日本で8番目の高等女学校ですが、県立以外では日本初です。この誇らしい女学校の大正初年の授業風景に写る凛とした女生の姿は美しい。 ▶次回はエリック・ワスさん



正法寺と松嶽山

伊藤 美和子

市内で一番高い山 324m の松嶽山。その8合目に真言宗の正法寺がある。その歴史は古く、991年花山法皇の開山で、山中に宿坊、伽羅があり、栄えていたと伝えられている。境内、その先の展望台からの眺めは素晴らしく、晴れた日には九州まで見える。由緒ある霊山の歴史を紐解き、先人に思いを馳せ散策してみませんか？

▶次回は後藤 峯男さん



洋風おやき

ホットプレートで囲んで家族で手作り♪

材料 / 4人分

・ごはん	400g	・卵	3個
・ミックスベジタブル	200g	・しらす	5g
・プロセスチーズ	80g	・バター	12g
・ロースハム	40g	・ケチャップ	お好みで

[1人分栄養価]エネルギー 386kcal / たんぱく質 16.3g / 脂質 14.2g / 塩分 1.2g
 [食事バランスガイド] 主食 1、主菜 2、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 (小野田校区担当)

Point!

調理の工程が簡単なので、お子さんと一緒にクッキングできてお家での食育にぴったりのレシピです。野菜もとれて、朝ごはんやおやつにもおすすめです。野菜が苦手なお子さんには、生地にカレーパウダーなどを香りづけに加えてアレンジすると食べやすくなります。(保育園栄養士)



作り方

- ① 冷凍のミックスベジタブルを使用する場合は、解凍しておく。(お好みの野菜に変えてもOK)
- ② チーズは7mm角に切る。ハムはトッピング用に型抜きする。
- ③ ごはんに溶き卵を入れてよく混ぜ、①、チーズ、しらすを入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したホットプレートにバターを溶かし、③を12等分して丸くなるように入れ、両面を色よく焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、型抜きしたハムをトッピングし、お好みでケチャップをつける。