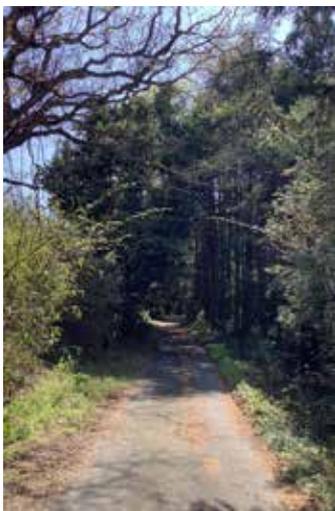


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)

## 茶屋ガ原

中嶋 夢元

旧2号線山野井から福田に抜ける道、遠くに飯野山(通称おむすび山)が見える東側の山沿いの小道、旧山陽道に茶屋ガ原と言う地名が今も残る。昔ここに二軒の茶屋と籠屋が有り、旅人達が床几に腰掛け、風が渡る青田を眺め茶を喫し一息ついたで有ろうその情景を思い、木漏れ日の中を歩く。



▶次回は嶋本 顕さん



## 厚狭の勇士「岡崎熊吉」

岡本 稠

岡崎熊吉は元治元年(1864年)禁門の変にて32歳の若さで命を落とした有能な武士である。彼は武芸・心身の鍛錬に励み、いかに今が平和でも常在戦場の覚悟を座右の銘にしていた。平和惚けといわれる今の社会、何故か熊吉に共感を覚える。年の流れに人々も忘れがちになるが、郷土の誇りとしていつまでも語り継がれてほしい。

▶次回は北條 さと江さん



## 野菜とハムのヨーグルト焼き

乳製品を取り入れてカルシウムを摂ろう!

材料 / 4人分		<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンヨーグルト</li> <li> <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">A</td> <td>カップ1と1/2</td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">B</td> <td>・塩・こしょう 少々</td> </tr> </table> </li> <li>・ピザ用チーズ 100g</li> <li>・パセリ 適量</li> </ul>	A	カップ1と1/2	B	・塩・こしょう 少々
A	カップ1と1/2					
B	・塩・こしょう 少々					
・トマト	200g					
・ズッキーニ	150g					
・ロースハム	8枚					
・油	小さじ1					

[1人分栄養価]エネルギー 236kcal / たんぱく質 15.9g / 脂質 15.5g / 塩分 1.9g  
[食事バランスガイド] 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(須恵校区担当)

### Point!

食材の旨味にヨーグルトがマッチした一品です。ヨーグルトと野菜から出る水分も美味しくいただけます。カルシウムは歯や骨を作る大切な栄養素のひとつです。牛乳・乳製品や、小魚、海藻、豆類、野菜などの食品からバランスよくとりましょう。また、食後は歯磨きをして、口の中をきれいにしましょう♪



### 作り方

- ① トマトは8mm幅のくし形に切り、ズッキーニは7mm幅の輪切り、ロースハムは半分に切る。
- ② 油を熱したフライパンでズッキーニを両面焼く。
- ③ 耐熱皿にトマト、ハム、②を順番に並べる。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③に全体的にかけてチーズとみじん切りにしたパセリをのせる。
- ⑤ オーブントースターで約10分、焼き色がつくまで焼く。

