

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)

## 江汐公園の 落羽松

嶋本 顕

落羽松は北アメリカ原産で湿地に適する落葉針葉高木。根が水に浸かった状態で自生し、巨木の幹が水面から伸びる姿は幻想的で、心が癒やされます。江汐池の水辺に面した遊歩道を歩くと、群生している場所が何か所かあります。写真は空に向かって撮影したもので、水上に生える姿はぜひ現地で！



▶次回は若林 亮介さん

## 厚狭川河畔から 知る

北條 さと江

私にとって厚狭川河畔は、自然・文化・歴史を知らなかった事に気づかされた場所。川の西側には寝太郎物語の桶の公園、砂金の公園、沓古墳、東側にはわらじの公園、ゆめ広場、上流には寝太郎堰がある。河畔に咲く桜・つつじ・アジサイの花は心を和ませてくれる。また川の周辺には、岡崎熊吉宅跡や立石球記念碑がある。



▶次回は高橋 伍江さん



## フライパンで作るホットサンド アレンジを楽しんでみんなでクッキング！

材料 / 4人分		・トマト	120g
・食パン(6枚切り)	4枚	・卵	4個
・キャベツ	160g	・サラダ油	適量
「・ツナ	60g	・バター	20g
A・マヨネーズ	小さじ4		
「・塩・こしょう	少々		

[1人分栄養価]エネルギー 335kcal / たんぱく質 15.2g / 脂質 16.2g / 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（高泊校区担当）

### Point!

専用のホットサンドメーカーを使用しなくても、フライパンでホットサンドを作ることができます。ホットサンドの具は、季節の野菜、ウィンナー、チーズ、えびなど、お好みの食材を組み合わせて♪一品で主食・主菜・副菜がそろうよう親子でアレンジを考えたり、いつもの朝食のトーストをおしゃれに変化させたり、アウトドアの一品に加えたりと、様々な場面で楽しみながらクッキングしましょう♪



### 作り方

- ①キャベツは千切りにし、Aと混ぜる。トマトは5mm幅の半月切りにする。
- ②フライパンに油を中火で熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って器に取り出しておく。
- ③食パン、②、トマト、キャベツ、食パンの順番に重ねておく。
- ④②のフライパンを一度ふき取り、弱火でバター半量を溶かして③を入れ、上にアルミホイルをかぶせて、皿などの重しになるものをのせて1分程度焼く。焼き色がついたら、残りのバターを溶かして裏返し、同様に焼く。
- ⑤④を好みの大きさに切って器に盛る。