

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)



夕陽～おのだサンパーク西の空～ 横田 早紀

越してきて間もない頃、家路につく際に目に飛び込んできた明るさをほのかに残す青い空と、そんな空を染める鮮やかな夕陽の光に、思わず足を止め立ちつくしたことを今でもよく覚えています。山陽小野田市で生活を始めていつの間にか3年の月日が経ちますが、この写真を見るたびに山陽小野田の景色の美しさを改めて実感します。

▶次回は佐藤 友亮さん



殖生の海のある風景 中野 陽助

ここは殖生上市交差点の、すこし高台にある南国ドライブイン付近からの眺望です。手前に畑と草地が広がり、向こうには家並みと海、さらに九州の山々と関門橋が一望でき、それらを大きく包み込むように空と雲が広がっています。季節ごとに移りかわる色と景色をぜひお楽しみください。おすすめです。

▶次回は原田 頼邦さん



パン入りオープンオムレツ
忙しい朝にぴったりの栄養満点レシピ

材料 / 4人分

・食パン(6枚切)	4枚	・ピーマン(緑)	50g
・卵	4個	・ピーマン(赤)	50g
・塩・こしょう	少々	・トマト	200g
・パセリ	少々	・バター	20g
・玉ねぎ	200g	・パセリ(飾り用)	適量

[1人分栄養価]エネルギー 303kcal / たんぱく質 12.7g / 脂質 11.9g / 塩分 1.0g
[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(殖生校区担当)

Point!

1品で主食、主菜、副菜が摂れ、忙しい朝にもぴったりなレシピです。野菜をお好みのものや旬のものにアレンジしてもOK! 冷凍野菜やカット野菜などを使うと時短することができます。乳製品や果物と組み合わせると、さらに栄養満点な朝食になります。簡単なものになりがちですが、主食、主菜、副菜がそろうように工夫してみましょう♪



作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょう、刻んだパセリを混ぜる。
- ②玉ねぎは薄切り、ピーマンは縦半分に切り、トマトは湯むきしてそれぞれざく切りにする。
- ③フライパンにバター半量を熱して②を炒めて、粗熱がとれたら①に入れる。
- ④食パンは軽くトーストして1.5cm角に切り、③に加えて全体を混ぜる。
- ⑤③のフライパンをきれいに拭き取り、残りのバターを熱して④を流し入れ、大きく混ぜながら加熱して半熟状になったら弱火にして蓋をして、全体に火が通るまで加熱する。
- ⑥食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、パセリを飾る。

