

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)



厚狭川河畔の桜並木 崎前 育子

早いもので、私が生活の基盤を山陽小野田市の厚狭地区に移し8年目を迎えます。これを機にこの厚狭地区を俯瞰してみたとき、厚狭川河畔に桜並木通りがあり、6月にほたる祭りが開かれる「厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場」(大字厚狭 1718)もあることを再発見しました。今年は桜並木でのお花見や、山口誓子を気取ってほたる見物などはいかがでしょうか。 ▶次回は笠木 千佳さん



周防灘の絶景！石山公園 古賀 剛

標高約 200m の石山公園 (大字福田 352-2) までは舗装道路が続き、車でも徒歩でも行くことができます。そこからは、海に浮かぶ小島や水面の輝き、対岸の下関市と関門橋や北九州市でぐるりと囲まれた周防灘が一望できます。ご来光を拝んだり、花火大会を観たり、公園のベンチや東屋でティータイムやランチなどしても楽しいでしょう。 ▶次回は田中 貢造さん



レンジで♪簡単スープ  
忙しいときの味方！時短レシピ

- 材料 / 4人分
- ・ベーコン 30g
  - ・トマト 150g
  - ・じゃがいも 100g
  - ・玉ねぎ 100g
  - ・はなっこりー 100g
  - ・鶏がらスープの素(またはコンソメ) 小さじ4
  - A・トマトケチャップ 小さじ4
  - ・水 600cc
  - ・オリーブオイル 小さじ2
  - ・こしょう 少々

[1人分栄養価]エネルギー 102kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 5.2g / 塩分 1.5g  
[食事バランスガイド] 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 (厚狭校区担当)

Point!

材料を合わせて電子レンジで加熱するだけでOKな時短レシピです。スープの具は冷凍野菜を使用するとさらに時間を短縮できます。仕上げにピザ用チーズをのせて余熱で溶かせば、さらに美味しく、たんぱく質アップにも♪忙しい朝やもう一品ほしいときに、簡単に作っておすすめです。



作り方

- ①ベーコンは幅 1cm、トマトはくし形切り、じゃがいもは皮をむいて 5mmのサイコロ切り、玉ねぎは薄切り、はなっこりーは 3cmの長さに切る。
  - ②大きめの耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で 5分程度加熱する。
  - ③②に A を加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけ、さらに電子レンジで 3分程度加熱する。
- ※様子を見ながら加熱時間を延長してください。
- ④器に盛って、オリーブオイル、こしょうをかける。