



【まち再発見 39】

「竜王山公園からの夜景」

平成22年8月、竜王山公園からの夜景が、日本夜景遺産プロジェクトの「日本夜景遺産」に認定されました。このプロジェクトは、夜景を観光資源ととらえ、夜景観光の活性化を目指し、優れた普遍的価値をもつ夜景で、誰もが楽しめる夜景観賞地を2004年から認定しています。山口県からは、下関市の火の山公園など4か所が認定されています。「新日本の夜景100選」にも選ばれている竜王山公園の特徴は、自動車登山道の最終地点にあるロータリーで車の中から気軽に夜景観賞ができること、山頂の展望台からは、小野田港周辺の住宅光や道路照明・工場群の夜景をはじめ、遠く関門海峡や九州の夜景、宇部市の工業地帯の夜景など360度の眺望が可能なことです。

秋の夜長は、竜王山で美しい夜景をお楽しみください。

今月のおすすめ料理

「鶏もも肉とさつまいもの炒め煮」

～秋といえばさつまいも！ほっこりとした甘みが鶏肉とよく合います～



材料（4人分）

鶏もも肉	1枚(250g)	砂糖	大さじ1
さつまいも	1本(300g)	しょうゆ	大さじ1と1/2
パプリカ(赤)	50g	サラダ油	大さじ1
さやいんげん	50g	水	1カップ
にんにく	1かけ		

【1人分栄養価】

エネルギー 263kcal / たんぱく質 14.6g / 脂質 9.6g / 塩分 1.1g

作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。さつまいもは一口大の乱切りにして水に2～3分さらし水気を切る。パプリカは厚めにスライス、さやいんげんは筋を取り、さつとゆでて斜め切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、にんにくを入れ香りが立ったら鶏肉を入れて炒める。鶏肉の色が変わったら、さつまいもを加えて炒め合わせる。
- ③全体に油が回ったら水を加えて強火にする。煮立ったら中火にしてあくを取り、砂糖としょうゆを加えて煮る。
- ④煮えたら最後にパプリカとさやいんげんを加える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（有帆校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。