

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)



夕日の綺麗なビーチ～焼野海岸 寿 太智
僕が紹介するのは、きららビーチ焼野です。僕の家からは少し遠いのですが、去年初めて SUP やシーカヤックなどのマリンスポーツも楽しめました。きららビーチといえば夕日が綺麗なことで有名ですが夕日に照らされる水面も美しくいつでも楽しめる場所です。ぜひ一度行ってみたいってはいかがでしょうか？

▶次回は田中 姫奈さん



厚狭高校の歴史情緒に思いを馳せて

河口 レイ子

来年創立 150 周年を迎える厚狭高校の南校舎(大字郡 475)の校庭では、明治 41 年に植樹された 3 本のヒマラヤスギなど、巨樹群の雄大な姿を見ることが出来る。これらの木々からは、毛利家「三矢の訓」の教えを活かし、わが国の女子教育の礎を築いた毛利勅子女史の思いを感じとることが出来る。歴史情緒に思いを馳せて！ ▶次回は山本 博志さん



ヨーグルト入り春のみそ汁
だしのうま味+ヨーグルトのコクで美味しく減塩♪

- 材料 / 4人分
- 新玉ねぎ 50g
 - にんじん 50g
 - 春キャベツ 60g
 - えのきたけ 40g
 - 油揚げ 15g
 - スナップえんどう 80g
 - だし汁 600ml
 - みそ 大さじ1
 - プレーンヨーグルト 大さじ1と1/2

[1人分栄養価] エネルギー 55kcal / たんぱく質 3.2g / 脂質 1.8g / 塩分 0.7g
[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(埴生校区担当)

Point!

うま味のしっかりとした「だし」を使うと、みその量を控えても美味しく仕上がります。さらに、みそとヨーグルトはどちらも発酵食品で相性が良く、みそ汁にヨーグルトを加えることで味にコクが出るので、減塩に役立ちます。減塩だけでなく、たんぱく質やカルシウムが摂れるのも嬉しいポイント♪(ヨーグルト特有の酸味や香りはあまり気にならず、みそ汁の味にとてもよく溶け込みます)



作り方

- ①新玉ねぎは1cm幅のくし形切り、にんじんはいちょう切り、春キャベツは1.5cm角に切り、えのきたけは根元を切り落とし2等分に切る。油揚げは5mm幅の短冊切りにする。スナップえんどうは筋を取って斜め半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、①のスナップえんどう以外を煮る。
- ③煮えたらスナップえんどうを加えて1分程度煮て、Aを加える。沸騰する直前で火を止め、お椀に盛り付ける。