

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)



自然いっぱい縄地ヶ鼻 山本 乃愛

縄地ヶ鼻公園 (大字西高泊 1646) は自然に囲まれ、スイセン、カンツバキなどの植物を季節ごとに見ることができます。そして色々なところに俳句があるので散歩をしながら見て回るのも楽しいと思います。私もよく犬の散歩でこの公園を利用しています。また、すぐ側の海岸は景色もよく様々な地層や堆積岩を見ることができます。

▶次回は森 陽菜乃さん



六州望見のトリビア 阿部 貞才

津布田から梶方面の県道 226 号から見える景色がお勧めです。夕日も最高、郡展望台からの朝日も最高です。さて対岸の九州の山々がどこまで見通せるかご存知ですか？実は 100km先の久住山頂上 (A) まで見えるんです。他には由布、鶴見岳も…。空気の澄んだ日に見つけてみてください。(大字郡 11358-13 付近)

▶次回は立石 忠孝さん



なすとツナのカレー炒め煮
夏野菜を食べて夏を乗り切ろう!

- 材料 / 4人分
- ・なす 2本 (160g)
 - ・玉ねぎ 1/2 個 (100g)
 - ・オクラ 4本
 - ・赤ピーマン 2個 (80g)
 - ・バター 大さじ2
 - ・小麦粉 小さじ2
 - ・カレー粉 小さじ2
 - ・トマトケチャップ 大さじ2
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
 - ・水 1カップ
 - ・ツナ缶 (水煮) 2缶 (140g)

[1人分栄養価] エネルギー 110kcal / たんぱく質 7.2g / 脂質 5.4g / 塩分 1.4g
[食事バランスガイド] 主菜 1 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!
夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、体にこもった熱を逃がしてくれるなど、夏を元気に乗り切るうえで欠かせない食材です。また、カレー粉など香辛料を使用することで食欲増進に繋がります。暑さで食欲が落ちやすい夏こそ、栄養価の高い旬の野菜を食べて栄養を補いましょう。



- 作り方
- ① なすはヘタを取って5mm幅のいちょう切りにし、水に浸す。玉ねぎは薄切り、オクラは1cm幅、赤ピーマンはヘタと種を取り食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンにバターを熱し、水気をきったなす、玉ねぎ、オクラ、赤ピーマンを炒める。
 - ③ 野菜がしんなりしてきたら、小麦粉を加え、さらにカレー粉を加えて炒める。
 - ④ Aと水を加えて5分程度煮る。
 - ⑤ ツナを加えて全体を混ぜ、さらに1分程度煮る。煮えたら器に盛る。