

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)



思い出の子持御前神社 森 陽菜乃

皆さんは知ってますか？こちらの神社、1年に1度、4月19日にしか開かれななんです。私と妹が生まれる前に両親が言い伝えに基づいて底を縫った袋を母の歳の数だけ作り、元気な子を授かるよう祈願に行ったそうです。生まれた後にはお礼を兼ねて、家族みんなで行きました。いかがですか？ (竜王山中腹)

▶次回は大原 結衣さん

鴨庄西の庚申塚

立石 忠孝

厚狭中から浄水場に抜ける道から旧図書館裏の方に入ってすぐの所に庚申塚(大字鴨庄156付近)があるんよ。正月に鴨庄西自治会の沖西班で猿尾打ちして、鴨神社さんにお祓いしてもらって、猿尾を飾っちゃうそっちゃ。みんなが安心して生活できるよ～に気合入れて猿尾を打つちょ～け、見において！御利益あるかもしれんよ！

▶次回は池本 良二さん



ミネストローネ風スープ
 災害時に活用！簡単レシピ

- | | | | |
|-----------------|----------|----------|--------|
| 材料 / 4人分 | | ・マカロニ | 60g |
| ・キャベツ | 120g | ・トマトピューレ | 大さじ2 |
| ・しめじ | 100g | A・ケチャップ | 大さじ1/2 |
| ・マッシュルーム(水煮) | 40g | ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・水煮大豆 | 40g | ・こしょう | 少々 |
| ・ホールトマト缶 | 1缶(400g) | ・粉チーズ | 30g |
| ・水 | 3カップ | ・ドライパセリ | 少々 |

[1人分栄養価]エネルギー 147kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 3.7g/塩分 1.1g
 [食事バランスガイド] 主食 1、副菜 2
 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!

災害時の準備はできていますか？災害は急に発生します。トマトや大豆などの缶詰やパウチ食品は、常温で長期保存ができ衛生的で、調理器具を使用しなくてもすぐに使うことができます。また、葉物野菜は手でちぎることで、洗い物の削減になります。災害時の作り方は、右のように簡単に出来ます！



作り方

- ①キャベツは一口大にちぎる。しめじは石づきをとってほぐし、マッシュルームは水気を切っておく。
- ②鍋に①と水煮大豆、ホールトマト、水を加えて煮る。
- ③②にマカロニとAを加えてホールトマトを崩し、食材に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズを振りかける。最後にドライパセリをのせる。

簡単な調理で災害時に便利！
 全ての食材をポリ袋に入れて口を縛り、沸騰した鍋で8分加熱したら出来上がり♪

