



# 【まち再発見 45】

## 若山公園

春になると、公園全体がピンク色に染まる若山公園は、明治14年に、日本で初めての民間セメント会社を小野田新開作に設立した笠井順八翁の私庭でした。昭和9年、順八翁生誕100年記念に、当時の小野田セメント製造会社社長で二男の笠井真三氏が小野田町へ寄附されました。公園の中央には、翁の本市発展の功労を讃えた頌徳碑が建立されています。碑の側には、セメント会社創業当時に使っていたセメントを粉碎する大きな石臼が置いてあります。

これから桜が満開を迎える公園は、日ごろの喧騒を忘れられる別世界のようなので、市民の憩いの場となっています。この時期には、「やぐらまつり」が毎年開催されています。

今月のおすすめ料理

## 「豆腐ステーキ 春キャベツあんかけ」

～春キャベツと豆腐を使ったヘルシーな一品です～



### 材料(4人分)

|         |            |        |        |
|---------|------------|--------|--------|
| 木綿豆腐    | 1丁(400g)   | だし汁    | 2カップ   |
| 片栗粉     | 適量         | 酒      | 大さじ2   |
| サラダ油    | 大さじ1       | A みりん  | 1/4カップ |
| 春キャベツ   | 200g       | 薄口しょうゆ | 大さじ2   |
| えのきたけ   | 1パック(100g) | 片栗粉    | 大さじ1   |
| にんじん    | 40g        | 水      | 大さじ2   |
| ちりめんじゃこ | 30g        | 一味唐辛子  | 少々     |
| ごま油     | 大さじ1       |        |        |

### 【1人分栄養価】

エネルギー 229kcal / たんぱく質 11.6g / 脂質 10.7g / 塩分 1.9g

作り方

- 豆腐は水を切り、1人1切れになるように4等分に切って、片栗粉をまぶしておく。
- フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- キャベツは1cm幅に切る。えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切ってほくしておく。にんじんは千切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて香りが出るまで炒め、③を入れて炒める。
- Aを加えてさっと煮て、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に②を盛りつけ、⑤のあんをかけ、お好みで一味唐辛子を振る。

■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。