



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)



思い出の厚狭球場

松尾 紗野

厚狭球場(大字厚狭 829 番地)は私が小学生のとき、野球の試合をたくさん行った場所です。私は女子ですが、小学生の頃から野球をしていました。ホームランを打った喜びも、試合に負けて悔しい気持ちも、チームみんなの絆もこの厚狭球場での思い出です。厚狭球場で野球をする女の子がたくさん増えればいいなと思います。

▶次回は藤本 真緒さん



先人たちの魂に感謝する

梅本 雅矢

鴨神社と道路を挟んで向かいの坂の上に厚狭護国神社(大字郡 225-2)があります。日本の為に戦い、散ってゆかれた地元出身の先人たちが祀られています。ここにお参りすると、彼らが守ってくださった未来をいま私たちは生きている、いまを生きる私たちにできることは…と考えます。また景色も良く、厚狭を一望できます。

▶次回は三浦 由裕さん



ヨーグルトのクリーミー和え

朝食の一品に♪おすすめレシピ

材料 / 4人分

・プレーンヨーグルト100g	・にんじん	50g
・さつまいも 100g	└・しょうゆ	小さじ1
・ほうれん草 150g	└・白みそ	小さじ2

[1人分栄養価] エネルギー 63kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 1.1g / 塩分 0.4g
[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(須恵校区担当)

Point!

ヨーグルトで和えることで発酵食品ならではのうま味が増します。ヨーグルトは前日の夜から水切りをしておけば、調味料を加えて食材と和えるだけと簡単なので、忙しい朝にもピッタリです!しっかりと水切りすれば、チーズのような濃厚な風味が味わえます。食材を変えれば色々なアレンジも楽しめます♪朝食のレパートリーにぜひ加えてみませんか?



作り方

- ①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、冷蔵庫で4～5時間程度おいて水気を切る。
 - ②さつまいもは1cm角に切り、竹串がスッと刺さるようになるまで茹でる。
 - ③ほうれん草は熱湯でさっと茹で、冷水にとり、水分を絞り2～3cmの長さに切る。
 - ④にんじんは細切りにし、熱湯で1～2分程度茹でる。
 - ⑤①とAを合わせて、②③④と和えて器に盛る。
- ※野菜は加熱した後にしっかりと水分を切ることで、和えたときに水っぽくなるのを防ぎます。