



【まち再発見 47】

ゆめ広場

厚狭川河畔には、厚狭の寝太郎物語をテーマにした千石船の公園、わらじの公園、桶の公園、砂金の公園、ゆめ広場の5つの公園があります。そのひとつ、ゆめ広場は、寝太郎公園の中で最上流にあり、野外ステージ、おまつり広場、あじさいロードなどが整備されています。桜やつつじ、藤などの花見を楽しむこともできます。

側を流れる厚狭川の支流、石束川にはホテルが生息し、夜になるとホテルを鑑賞する人々にぎわいます。また、恒例のほたる祭りが6月上旬に開催され、寝太郎太鼓の演奏やステージイベント、各種バザーで盛り上がります。

ホテルは、古くから日本人の心をとらえ、夏の風物詩として親しまれています。この水辺の豊かな自然を守り、暗い闇の中にほかに光る小さな生命をこれからも大切にしていきたいでしょう。

今月のおすすめ料理

「ぬたスパゲティ」

～特産品「ネギ三昧」を使ったぬたをアレンジしてスパサラ風に～



材料（4人分）

スパゲティ	60g	【味噌ダレ】	
塩	少々	白みそ	30g
グリーンアスパラガス	100g	クリームチーズ	20g
赤ピーマン	50g	牛乳	大さじ1
ねぎ	80g	A 酢	小さじ1
あさり(むき身)	100g	みりん	小さじ1
酒	大さじ2	砂糖	大さじ1
かにかまぼこ	50g	マヨネーズ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	こしょう	少々

【1人分栄養価】

エネルギー 185kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 6.5g / 塩分 1.3g

作り方

- 鍋に湯を沸かし、3等分に切ったスパゲティを5分塩ゆでし、ザルにあげておく。
- アスパラガスは固い所を取り除いてゆで、2cmの長さで斜めに切る。赤ピーマンは3cmの短冊切りにし、さっとゆでる。ねぎもゆでて2cmに切る。
- あさは酒蒸しにして、身を取り出し、かにかまぼこをほぐしておく。
- Aを合わせ、味噌ダレを作る。
- フライパンにオリーブ油を入れて、あさり、かにかまぼこ、アスパラガス、赤ピーマンを入れて炒め、Aを加える。
- ⑤にスパゲティを入れて混ぜ合わせ、最後にねぎを入れて仕上げる。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜1つ”に該当します。