



きららビーチ焼野



【まち再発見 48】

きららビーチ焼野

山陽小野田市唯一の海水浴場「きららビーチ焼野」は、平成11年7月20日に焼野海岸コースター・コミュニティ・ゾーン整備事業の一環としてオープンしました。7月17日(日)は恒例の海開きイベント「やけの美タフエスタ」が開催され、ビーチバレーボール大会や宝探し、各種バザーなどの催しが楽しめます。イベントに先立ち観光協会では、7月14日(木)に安全祈願祭を執り行い、8月末までの海水浴シーズンの安全を祈願します。周辺には、トロン温泉やレストランを備えた「きらら交流館」、ガラス体験ができる「きららガラス未来館」、大きな竜の遊具が人気の「竜王山公園オートキャンプ場」などの施設が整備され、自然とふれあいながら1日中のんびりと過ごすことができます。

ビーチから望む美しい夕陽は、「日本の夕陽100選」に選ばれており、穏やかな周防灘を刻一刻と茜色に染める夕焼けの風景は、見るものの心を捉えます。

今月のおすすめ料理

「きゅうりと豚肉炒め」

～夏野菜のきゅうりを主役にして～



材料(4人分)

きゅうり	4本(320g)	B	酒	大さじ1
ねぎ	20g		砂糖	大さじ1
豚肉ロース肉	160g	L	しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1		ごま油	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1		油	小さじ2
L しょうが汁	小さじ2			

【1人分栄養価】

エネルギー 161kcal / たんぱく質 9.3g / 脂質 10.8g / 塩分 1.2g

- 作り方
- ①きゅうりは輪切り、ねぎは小口切りにしておく。
 - ②豚肉は一口大に切り、Aで十分に下味をつけておく。
 - ③フライパンに油を熱し、②を炒める。
 - ④火が通ったら、Bを加えてきゅうりを入れてさつと炒める。
 - ⑤器に④を盛りつけ、ねぎを散らす。

食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかという目安を、コマのイラストで示したものです。それぞれの食品グループ量の単位は「つ(SV)」で表します。今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。



食事バランスガイド