きららビーチ焼野



~きららビーチ焼野?

などの施設が整備され、 は、 ふれあいながら1日中の 体験ができる「きららガラス未来 備えた「きらら交流館」、ガラス 月14日休に安全祈願祭を執り行 タ」が開催され、ビーチバレー 開きイベント「やけの美タフェス と過ごすことができます。 い、8月末までの海水浴シーズ などの催しが楽しめます。 ホール大会や宝探し、各種バザー ました。7月7日田は恒例の海 備事業の一環としてオープンし ンの安全を祈願します。周辺に 日本の夕陽100選」に選ばれ 竜王山公園オートキャンプ場」 ノトに先立ち観光協会では、 ビーチから望む美しい夕陽は、 トロン温泉やレストランを 大きな竜の遊具が人気の 7

今月の おすすめ 料理

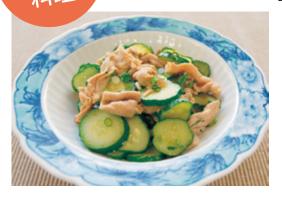
刻と茜色に染める夕焼けの風

穏やかな周防灘を刻

見るものの心を捉えます。

「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)	⊢酒	大さじ1
ねぎ	20g	砂糖	大さじ1
豚肉ロース肉	160g	^B 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
[∟] 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

●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。
- ❸フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ◆火が通ったら、Bを加えてきゅうりを入れてさっと炒める。
- **6**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」食べたらよいかという目安を、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。



9品に守を皿 ブラの、 1&とを取りする

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(須恵校区担当)