

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。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



### 魅力溢れる地域交流センター 森 心保

高千帆地域交流センター(日の出三丁目 11-11)は、私が幼い頃から親しみを持っている場所です。地域の方々と調理をしたり、体育館で楽器演奏したり、時には友達と集まって勉強したり、ピアノを弾いたり憩いの場でもありました。私だけでなくこの地域に住む方々にとっても、魅力のある場所だと思います。

▶ 次回は森 心咲さん

### 子供達を見守る総合館

中村 憲生

石丸にある石丸総合館(大字山川 345-2)を知っていますか?小学生が放課後や夏休みなど平日に遊び・学ぶ場所です。色々なイベントもあり、夏は盆踊り、秋には運動会などもあります。私も子供の頃、毎日のように通っていました。今では息子が友達と通っています。小学生は是非、遊びに行ってみてください。

▶ 次回は濱地 祥夫さん



## 鶏肉と冬野菜のみそ炒め

発酵食品を取り入れて寒い季節を乗り切ろう!

### 材料 / 4人分

・鶏もも肉	200g	┌・みそ 大さじ1と1/2 A・みりん 大さじ1 └・酒 大さじ1
・にんじん	70g	
・れんこん	60g	
・白ねぎ	100g	
・ブロッコリー	50g	・サラダ油 大さじ1

[1人分栄養価]エネルギー 200kcal / たんぱく質 10.3g / 脂質 12.4g / 塩分 0.8g  
[食事バランスガイド] 主菜 2、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(有帆校区担当)

### Point!

みそは、大豆に米や麦などの麴こうじを加えて発酵・熟成させた発酵食品です。みそ以外にも、和食に使われているしょうゆ、酢、みりん、酒はすべて発酵食品です。これらの発酵食品は微生物の働きによって作られますが、日本の気候風土を生かした特有の食文化です。また、発酵食品には腸内環境を改善して免疫力を高める効果が期待されています。発酵食品を毎日の食卓に上手に取り入れましょう!



### 作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、にんじんとれんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切り、白ねぎは厚めの斜め切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②熱したフライパンに油を半量ひき、鶏肉を焼き目がつくまで焼いたら皿に取り出す。
- ③②のフライパンをきれいに拭き取り、残りの油を入れたらにんじん、れんこん、白ねぎ、ブロッコリーの順番に加えて加熱する。
- ④野菜に火が通ったら、③に鶏肉を戻して、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせたら、器に盛り付ける。