

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)



高千帆ふれあい児童公園 森 心咲

私の思い出の場所は高千帆ふれあい児童公園です(大字西高泊 139)。ここは、友達や家族とのたくさんの思い出があります。小学生の頃は友達と遊具でよく遊んでいました。今は遊具が少なくなりましたが、楽しかった思い出は今も心に残っています。これからも子供たちに、私のようにたくさんの思い出を作って欲しいです。

▶次回は戸川 夢椏さん



NJコンポーネントの桜 濱地 祥夫

もうすぐ花見の季節。みなさんはどこの桜を見に行かれますか?今回紹介させて頂くのは山陽消防署の近くにある会社 NJコンポーネント(旧 FDK)さんの桜です(本町 5 区)。県道沿いからの景色はとても綺麗で、何度か会社沿いも歩いて拝見させていただきました。勝手ながらこれからも愛でさせていただきます。

▶次回は板垣 伸さん



新玉ねぎと豚ひき肉の重ね焼き
旬の新玉ねぎのみずみずしい甘味を楽しもう!

材料 / 4人分

- | | |
|--------------------|---------------|
| ・新玉ねぎ 600g(4個) | ・しいたけ* 20g |
| ・豚ひき肉 160g | ・新玉ねぎ** 20g |
| ・バター 25g | ・パセリ* 5g |
| ・パルメザンチーズ 大さじ1と2/3 | A ※いずれも、みじん切り |
| ・レタス 20g | ・卵 1/2個 |
| ・ミニトマト 8個 | ・パン粉 大さじ1 |
| | ・塩・こしょう 少々 |

[1人分栄養価] エネルギー 204kcal / たんぱく質 9.5g / 脂質 12.4g / 塩分 0.4g
[食事バランスガイド] 主菜 1、副菜 2
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(本山・赤崎校区担当)

Point!

新たまねぎは、乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて実がやわらかく、辛味が少なく甘味が強いのが特徴です。サラダなどにもおすすめです。火を通すことでさらに甘味が増すので、焼いたり煮たりといったメニューにもぴったりです!



作り方

- ①新玉ねぎは上下を少し切り落とし、横 2 つに切る。
- ②ボウルに豚ひき肉と A を入れ、よく練り混ぜる。
- ③熱したフライパンにバターを溶かして、中火で①の両面をこんがり焼く。
- ④③を天板に並べて、8 等分にした②を玉ねぎの上のせ、軽くおさえてパルメザンチーズをふる。
- ⑤④を 180℃のオーブンに入れて、肉に火が通るまで約 12 分焼く。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。