

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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)

隠れたパワースポット、日本一小さな鳥居

尾木 怜音
熊野神社(有帆 325-1)は、僕がお正月や試験前などにお参りに行く親しみある神社で、菩提寺山の御神木や大きな磐座もあるおすすめのパワースポットです。



そこの境内に日本一小さな鳥居があるのは知っていますか? 僕はしめ縄を壊してしまいそうだったので潜るのは断念しましたが、是非、挑戦してみてください。

▶ 次回は土山 結衣さん・颯斗さん



もうすぐホタルの季節

吉藤 朋之

今回紹介するのは、厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場(大字厚狭)です。季節によって桜やあじさいが綺麗に咲き、広場ではボール遊びなどができます。毎年夏には家族でホタルを見に行くのですが、ホタルはきれいな川でないと生息しないので、みんなで協力してきれいな川と公園を維持していきましょう。

▶ 次回は野原 孝泰さん



野菜と肉団子のスープ

たんぱく質を意識して取り入れよう

材料 / 4人分

<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ 50g ・新玉ねぎ 100g ・新じゃがいも 100g ・にんじん 50g ・アスパラガス 40g ・水 600cc 	<ul style="list-style-type: none"> ┌・鶏ひき肉 200g A・おろし生姜 小さじ1 └・片栗粉 小さじ2 ・固形コンソメ 1個 ・カットトマト(缶詰) 1缶(400g) ・塩・こしょう 少々 ・粉チーズ 大さじ2
---	---

[1人分栄養価] エネルギー 161kcal / たんぱく質 10.4g / 脂質 6.5g / 塩分 0.9g

[食事バランスガイド] 主菜 1、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(高泊校区担当)

Point!

野菜と肉団子で具材たっぷりの「食べるスープ」です！具材のうまみとトマトの酸味のバランスがGOOD！高齢期のフレイル(虚弱)予防のためには、色々な食材をまんべんなく食べることや、たんぱく質を意識して摂ることが大切です。毎日の食卓で、野菜と一緒にたんぱく質が摂れるように工夫しましょう！



作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは1.5cm角に切り、アスパラガスは2cm斜め切りにする。
- ②ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、16等分にして丸めて肉団子を作る。
- ③鍋に水、固形コンソメを入れて混ぜ、煮立ったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、肉団子を入れて煮る。
- ④③の野菜と肉団子に火が通ったら、カットトマト、キャベツ、アスパラガスを加えて5分程度煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、器に盛り付けたら粉チーズをかける。