

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)



本山岬「くぐり岩」の夕日は絶景

土山 結衣・颯斗
山陽小野田市の最南端にくぐり岩(大字小野田2)という奇岩がそびえ立っており、大自然に囲まれている。美しい緑や青により、日常の疲れがなくなるくらい充実した一時が堪能できるであろう。美しい夕日とくぐり岩の重なる瞬間がたまらなく良い。ぜひ行って、自然の大きさを体感してください。 ▶次回は二井 京さん



JR 厚狭駅

野原 孝泰

山陽と山陰の中継地、JR 厚狭駅(大字厚狭沖田8-3)。子供と一緒に、電車や貨物列車、新幹線を何度も見たり乗ったりしました。足繫く通っているとドクターイエローに会えることも!? コロナ禍で電車に乗る機会も減っていましたが、そろそろ色々な場所へ出かけたいと思っています。電車の旅はいかがですか?

▶次回は石川 泰一郎さん



鶏ささみのナッツ焼き

歯の健康のために噛みごたえのある食材を取り入れよう!

材料 / 4人分

- | | | | |
|----------------|--------|----------|------|
| ・鶏ささみ | 240g | ㊦・薄力粉 | 大さじ3 |
| ㊦・しょうゆ | 小さじ2 | ㊧・水 | 大さじ3 |
| A・みりん | 小さじ2 | ・オリーブオイル | 大さじ3 |
| ㊧・おろしにんにく | 小さじ1/2 | ・サニーレタス | 40g |
| ・無塩ミックスナッツ 80g | | ・ミニトマト | 8個 |
| (アーモンド、クルミなど) | | ・レモン | 1/2個 |

[1人分栄養価]エネルギー 317kcal / たんぱく質 16.3g / 脂質 22.0g / 塩分 0.5g
[食事バランスガイド] 主菜 2
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(小野田校区担当)

Point!

衣にナッツを加えることで、自然と噛む回数が増え、噛む回数が増えると唾液の量が増えます。唾液には口の中をきれいにして、細菌を増やしにくくする効果もあるため、よく噛むことは口の健康を保つことに繋がります。よく噛むことを意識しましょう!



作り方

- ①鶏ささみは筋を取り除いて薄めのそぎ切りにし、Aを揉み込む。
- ②ミックスナッツはポリ袋に入れて、めん棒などでやさしくたたいて細かく砕く。
- ③Bを混ぜ合わせたら、①の表面に絡ませて②をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れて両面にこんがりとし焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤器に④を盛り付け、サニーレタス、ミニトマト、くし形切りにしたレモンを添える。