

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)



別府八幡宮 二井 京

別府八幡宮(大字有帆 177-2)は770年創建と言われています。初詣では日付をまたぐ深夜から多くの人達が訪れます。御祈祷はもちろん、祭典や行事も沢山あり、大人から子どもまで親しまれています。7月終わりから8月初めまで、夏バテ防止などのために茅の輪くぐりがあります。ぜひ行ってみたいはいかがでしょうか？

▶次回は堀 薫さん



安心してください。見えてますよ!

石川 泰一郎

天気の良い時は、海が綺麗で九州まで見渡せる、梶の郡展望所(郡 1358-13)です。写真ではわかりにくいですが、関門海峡もバッチリ見えます。日暮れの頃は、夕焼けも良いです。ドライブへ出掛けた帰り道に立ち寄って休憩した際には、ぜひ綺麗な景色も堪能してください!

▶次回は銭谷 和典さん



夏野菜と豚肉の簡単スタミナ丼
暑い夏こそバランスよく食べよう!

材料 / 4人分		・ごま油	大さじ1
・豚肉	200g	・しょうゆ	大さじ2
・なす	100g	・酒	大さじ1
・ズッキーニ	100g	・砂糖	小さじ2
・ミニトマト	8個	・みりん	大さじ1
・オクラ	60g	・いりごま	大さじ1
・にんにく	10g	・ご飯	600g

[1人分栄養価]エネルギー453kcal/たんぱく質14.8g/脂質9.1g/塩分1.6g
[食事バランスガイド] 主食1.5、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!

具はフライパン1つで調理でき、1品で主食、主菜、副菜が揃うので簡単!バランスもバッチリの1品です。さらに手軽に作りたい場合は、合わせ調味料を焼肉のたれに変更してもOK。暑い夏こそ、工夫してバランスよく食べましょう!



作り方

- ①豚肉を一口大に切る。
- ②なすとズッキーニは5mm幅の輪切り、ミニトマトは半分に切り、オクラはヘタを切り落として斜め半分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りがたったら豚肉を加えて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、なす、ズッキーニ、オクラ、ミニトマトの順に加えて、さらに炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、Aを加えて炒める。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤をのせ、いりごまをかける。