

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)



覚天寺の十三仏

堀 薫

有帆にある覚天寺(大字有帆 1867)の裏山の階段を登ると、松林を切り開いた一帯に十三体の石仏が点在しています。入口を守る三体の不動明王が特徴で、どの石仏にも風情があります。参拝道の整備が進み、お参りし易くなっているので、ぜひ一度お参りしてみてください。

▶ 次回は石田 春花さん



息子の寄り道スポット！さくら公園

銭谷 和典

JR厚狭駅新幹線口近くにある「さくら公園」(桜二丁目 5-28)で、5歳の息子が3歳のころ、厚狭駅に電車を見に行きたい一心で自転車に乗る練習をしました。今では電車を見に行った帰りにさくら公園に寄って遊んでいます。子供達は遠くに見える電車を見ながら、おやつタイムにご満悦です。

▶ 次回は野田 和宏さん



夏野菜のグラスサラダ

野菜をおしゃれに♪美味しく♪

■ 材料 / 4人分		・紫たまねぎ	80g
・オクラ	40g(4本)	・ミニトマト	80g(8個)
・きゅうり	80g(1本)	・生ハム	40g
・パプリカ(黄色)	40g	・レタス	40g
・むぎ枝豆(冷凍でも可)	40g	・お好みのドレッシング	適量

[1人分栄養価] エネルギー 61kcal / たんぱく質 3.9g / 脂質 2.4g / 塩分 0.3g
[食事バランスガイド] 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(赤崎校区担当)

Point!

サラダというと、サラダボウルやお皿に盛り付けることが多いですが、野菜を透明なグラスに層のようにして盛り付ける「グラスサラダ」はいつものサラダがおしゃれな雰囲気に変ります♪重ねていくだけの簡単グラスサラダはおもてなしの時にもぴったりです。毎日積極的に野菜を食べましょう!



作り方

- ① オクラは茹でて輪切り、きゅうりは1cm角、パプリカと紫たまねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② グラス(透明な容器)にきゅうり、パプリカ、オクラ、紫たまねぎ、枝豆の順番に層になるように入れていく。
- ③ 一番上の生ハム、ミニトマト、食べやすく切ったレタスを盛りつける。
- ④ お好みのドレッシングをかける。

