

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)



### 熊野神社

石田 春花

山陽小野田市菩提寺山にある熊野神社(有帆北真土郷 325-1)は、山の上にある大変きれいな神社です。万病に効く御神水と呼ばれる「九重の滝」や、願いが叶うと言われる「日本一小さい鳥居」があります。初詣などに、ぜひ参拝してみてください。

▶次回は吉本 友紀さん



### レノファに会えるまち山陽小野田市

野田 和宏

レノファ山口はJリーグに参入して今年で9年目。おのサンサッカーパーク(大字小野田)での公開練習日は、試合よりも近い距離で選手の練習を見学することができます。練習後にはファンサービスの時間もあるので、推しの選手を見つけてスタジアムへ足を運ぶきっかけにされてはいかが？

▶次回は銭谷 辰典さん



### フライパンひとつで作るナポリタン風パスタ

～災害時の食を考えよう！～

- 材料 / 4人分**
- ・スパゲッティ 200g
  - ・ピーマン 1個
  - ・マッシュルーム(缶詰) 1缶(65g)
  - ・ツナ(油漬缶詰) 2缶(80g)
  - ・トマトジュース(塩分無添加) 400cc
  - ・水 200cc
  - ・ケチャップ 大さじ2
  - ・コンソメ 小さじ2
  - ・粉チーズ 小さじ2
  - ・こしょう 少々

[1人分栄養価]エネルギー 277kcal / たんぱく質 4.5g / 脂質 5.6g / 塩分 1.7g  
[食事バランスガイド] 主食 1、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(高千帆校区担当)

**Point!**

普段から保存のきく食材を少し多めに買い、日常生活の中で使った分だけを新しく買い足していく方法を「ローリングストック」と言います。食材を一定の量に保つことで「もしも」の時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。防災意識を高め、「もしも」に備えてみませんか？



**作り方**

- ①スパゲッティは半分の長さに折る。ピーマンは5mm幅くらいの薄切りにする。
- ②フライパンにA、ピーマン、マッシュルームを入れ、その上にスパゲッティをのせる。ツナは汁ごと加える。
- ③②のフライパンに蓋をして中火にかけ、時々かき混ぜながらパスタがお好みの硬さになるまで加熱する。(パスタの表示時間よりも少し長い茹で時間が目安)
- ④蓋を開けて水分を飛ばし、こしょうをかけたら器に盛り、粉チーズをかける。

**【ポリ袋を使用した調理方法】**

すべての材料を食品用・耐熱式のポリ袋に入れ、空気を抜いて口を縛り、沸騰した鍋で約20分加熱して出来上がり。

