

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)



### 有帆川沿いの岩崎寺

吉本 友紀

ウォーキング、ジョギングコースで人気の有帆川沿いにある岩崎寺(有帆2289)の掲示板に「言葉」が書かれています。定期的に内容が変わり、その言葉に元気や勇気もらっています。小学生の娘と意味を話し合ったりたまに反省したりと、有意義な時間を過ごさせています。大晦日の夜に除夜の鐘をつくのも楽しみのひとつです。

▶次回は西内 美子さん

### バーベキューも 楽しい! 若山公園

錢谷 辰典

南小野田駅からほど近い若山公園(小野田字三の若山2055-1)は、春は300本の桜が咲き誇り夜はボンボリで照らされていて、一日中花見客が訪れる場所です。ここで桜を見ながらバーベキューをするのが大好きなので、春がとても待ち遠しいです。事前申請が必要などのルールがあるので、市HPを確認してLet's BBQ!



▶次回は原田 晋佑さん



### 納豆としらすのカリカリチーズ焼き

腸活で免疫力を高めよう

#### 材料 / 4人分

・納豆	4パック	・薄力粉	大さじ4
・小ネギ	70g (1本)	・水	大さじ2
・しらす干し	40g	・納豆のたれ	2パック
・ピザ用チーズ	65g	・サラダ油	適量

[1人分栄養価]エネルギー 218kcal / たんぱく質 13.1g / 脂質 12.0g / 塩分 0.8g  
[食事バランスガイド] 主食 1、乳製品 1  
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会 (出合校区担当)

#### Point!

納豆は大豆を発酵させてつくる発酵食品の代表の一つです。納豆に含まれている納豆菌は、私たちの腸内で善玉菌として働き、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、免疫細胞が活性化され免疫力が向上します!



#### 作り方

- ① ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって食べやすい大きさに広げる。
- ③ チーズがカリカリになり、生地に火が通ったら裏返して、裏面を焼く。
- ④ 焼きあがったら器に盛り付ける。