

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)



### 杵築神社周辺の桜

野原 ひとみ

セブンイレブン山陽小野田有帆店のそばから入り、歩いて上がっていくと杵築神社(杵築346番地)があります。春には周辺に沢山の桜が咲き、道路から見上げて綺麗ですが、上へ上がって行けば満開の桜が身近で見られるので、毎年お花見に行くのが楽しみです♪桜が散る頃は見事な桜吹雪も見られますよ(\*^^\*)

▶次回は堀 こずえさん



### 江汐公園の冒険の森

田邊 大介

江汐公園(高畑401-1)の一角にある「冒険の森」には、小さな子供から大人まで、しっかり身体を動かして楽しめる大きなアスレチックがあります。風を切って滑るローラコースターはとて気持ちよく、子供も大好きです。寒さで運動しづらい季節なので、親子で楽しみながら運動不足を解消してみたいはいかがでしょうか。

▶次回は野原 俊平さん



## 牛肉おにぎらず

鉄分を摂って貧血を予防しよう!

#### 材料 / 4人分

・ご飯	330g	・牛肉(こま切れ)	120g
・卵	2個	・砂糖	大さじ1と1/3
・塩	少々	・しょうゆ	
・油	適量	・酒	大さじ1と1/3
・レタス	4枚	・焼きのり	4枚
・にんじん	30g	・ミニトマト	2個

[1人分栄養価] エネルギー 259kcal / たんぱく質 11.3g / 脂質 6.9g / 塩分 0.6g / 鉄分 1.5mg [食事バランスガイド] 主食1、主菜1  
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(増生校区担当)

#### Point!

食べ物に含まれている鉄には、肉や魚などの動物性食品に含まれているヘム鉄と野菜などの植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。ヘム鉄のほうが吸収率が高いので、牛肉を使ったおにぎらずで効率よく鉄分を摂取して貧血予防をしましょう。



#### 作り方

- ① フライパンに油を熱し、1/4の溶き卵を入れて焼き、皿に取り出す。
  - ② レタスは大きめにちぎる。にんじんは1cm長さの千切りにする。
  - ③ ①のフライパンを軽くふき取り、牛肉を炒め、色が変わったらにんにんにAを加えてさっと炒める。
  - ④ まな板の上にラップを広げ、のりをのせ、1/8のご飯を真ん中に広げる。
  - ⑤ ご飯の上に1人分の③、レタス、卵、1/8のご飯をのせ、のりの四つ角をたたんで包み、ラップに包んで形を整える。半分に切って皿に盛る。
- ※④⑤を3回繰り返す。