

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)



☆磨崖仏☆ 石田 真一

有帆菩提寺山(大字有帆)に、制作された時代は不明ですが、高さ3mの磨崖仏があるのをご存知ですか? 私は有帆に住んで40年ですが、子ども達と学校行事のふれあい遠足で初めて見て、その大きさにビックリしました! たどり着くまでの道のりは険しいですが、探検しながらぜひ一度(^^)

▶ 次回は堀 馨介さん



下村テニスコート 伊藤 善彦

厚狭汚水中継ポンプ場隣、新幹線の高架の南側にある市営施設です。2面の土のコートがあり、市の指定管理者や厚狭クラブ、迷球会のご厚意でとてもきれいに整備されています。天候が良ければどなたでも利用できるのですが、利用の際は出合地域交流センターへ申し込みを。市内の方は無料で利用できますよ。(大字山川 785-3)

▶ 次回は友原 望美さん



鮭缶で作る炊き込みごはん
カルシウムたっぷりレシピ

材料 / 4人分

- ・米 3カップ
- ・鮭缶(中骨水煮) 1缶
- ・にんじん 1/2本
- ・まいたけ 1房
- ・ひじき(乾) 大さじ1
- ・顆粒和風だし 小さじ1強
- ・水 3カップ
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・小ねぎ 適量

[1人分栄養価] エネルギー 430kcal / たんぱく質 10.9g / 脂質 1.8g / 塩分 1.5g / カルシウム 409mg

[食事バランスガイド] 主食 1.5

健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(高泊校区担当)

Point!

骨ごと食べることができる鮭の中骨水煮缶を使った、カルシウムたっぷりの炊き込みご飯です。カルシウムを多く含む食品には牛乳・乳製品、大豆製品、魚介類、野菜、海藻類などがあります。骨の健康のため、カルシウムが不足しないように意識して摂りましょう!



作り方

- ① にんじんは細切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。ひじきは水で戻す。
- ② 炊飯器に、といた米と鮭缶を汁ごと入れる。
- ③ ②に顆粒和風だしを入れて、3合の目盛りまで水を調整しながら入れる。
- ④ ③に①を入れ、しょうゆを加えたら、炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。