

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)



ホタル川公園

堀 馨介

有帆ホタル川公園(新有帆町1)は、ホタルいっぱい公園するために、地域の皆さんと有帆小学校が協力して、ホタルの育成や環境整備などを一生懸命に取り組んでいます。毎年、6月には有帆ホタルまつりが開催されるので、家族みんなでぜひ足を運んでみてください。

▶ 次回は吉富 紋子さん

焼野海岸 日時計

友原 望美

夕陽の名所きららビーチ焼野に2000年に設置された水平式日時計。かなりの大きさで格好良くロケーションも最高です。ここは北緯33.94度、東経131.17度。空に向かう棒は緯度と同じ33.94度傾き、北極星を指し、なおかつ約4度時計回りにずれています。原理は難解ですが理屈抜きで見応えがあります。一見の価値あり! (焼野海岸)



▶ 次回は伯野 恭之介さん



ミルクみそ汁

コクのあるまろやか乳和食

材料 / 4人分

- | | | | |
|---------|------|-------|----------|
| ・厚揚げ | 80g | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・ベーコン | 30g | ・だし汁 | 2カップ |
| ・新玉ねぎ | 150g | ・牛乳 | 1カップ |
| ・新じゃがいも | 1個 | ・みそ | 大さじ1と1/3 |
| ・アスパラガス | 2本 | | |

[1人分栄養価] エネルギー 158kcal / たんぱく質 5.9g / 脂質 9.9g / 塩分 0.9g
[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(須恵校区担当)

Point!

乳和食とは和食の調理に牛乳・乳製品を取り入れたものです。みそ汁に牛乳を加えることで、みその量が少なくても旨味とコクを活用し減塩につながりだけでなく、日本人に不足しがちなカルシウムを効率よく摂ることができます。味が薄く感じたら粉チーズを加えてもおいしくいただけます。



作り方

- 厚揚げは1口大、ベーコンは1cm幅、新玉ねぎは薄切り、新じゃがいもは細切り、アスパラガスは2cm幅の斜め切りにする。
- 鍋に油を熱し、ベーコン、新玉ねぎ、新じゃがいもを炒める。
- ②にだし汁を加えて、厚揚げとアスパラガスも加える。
- 具材に火が通ってきたら牛乳を加える。ひと煮立ちさせたら火を止めて、みそを溶き入れる。