

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)



みんなでチャレンジ「キックターゲット」 中川 善雄

おのサンサッカーパーク(大字小野田字末広7525-17)にあるキックターゲットは一新され、人工芝広場に設置してあり、どなたでも利用することができます。となりの天然芝サッカー場では、レノファ山口FCのトップチームがいつも練習をしています。みんなもプロ選手気分てボールを蹴りに行こう! ▶次回は中川 誉代さん



江汐公園に行ってみよう 藤枝 友李

私が紹介したいのは江汐公園(高畑 401-1)です。ここは私が生まれる前からある公園で、幼い頃からよく遊びに行っていたことを覚えています。今では自分の子供と遊びに行く場所になりました。年間を通して様々なイベントがあり、大人から子供まで楽しめるので、これからも子供たちを連れて遊びに行きたいと思います。

▶次回は峰松 優衣香さん



鯖缶と豆腐のハンバーグ 親子で楽しくクッキング

材料 / 4人分			
・鯖缶(醤油煮)	180g	・パン粉	40g
・玉ねぎ	80g	・ごま油	大さじ1
・豆腐(おからでも代用可)	200g	・ブロッコリー	160g
・卵	1個	・にんじん	60g
		・ケチャップやマヨネーズ	(お好みで)

[1人分栄養価] エネルギー 242kcal / たんぱく質 15.9g / 脂質 12.5g / 塩分 0.8g
[食事バランスガイド] 主菜 2、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(本山・赤崎校区担当)

Point!

親子クッキングは、一緒に調理し、出来上がった料理を共に食べることで達成感や充実感を共有できます。ふだん食べる機会の少ないお魚もお手軽な缶詰を使って、ハンバーグにすることで食べやすい一品になります☆添えるにんじんを星や花の形に型抜きしても楽しいですよ♪



作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、にんじんは5mm厚さの輪切りにし、それぞれ茹でる。
- ③豆腐は水を切っておく。
- ④汁を切った鯖缶をボウルに入れてフォークでほぐしておく。
- ⑤④に①、③、あらかじめ溶いておいた卵、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤を8等分にし円形にする。
- ⑦フライパンにごま油を熱し、⑥を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にして蓋をして3分焼く。
- ⑧⑦を皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを添える。お好みでケチャップやマヨネーズをかける。