

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)



みんなで集まれ「A スクエア」 中川 誉代

4月に誕生したAスクエア(中央2)。ここは、商工センター跡地に建設された複合施設です。市民活動センターや福祉センターがあり、銀行やカフェまであります。カフェからはラジオが放送されるなど一風変わっていて、たくさんの人が集っています。素敵な出会いを求めて、Aスクエアに行ってみては?

▶次回は伊藤 久美子さん



厚狭川河畔寝太郎公園 ゆめ広場

峰松 優衣香

山陽小野田市にはたくさんの公園がありますが、その中でも私が幼少期に遊びに行っていたゆめ広場は国道316号線から少し小道に入った場所にあります。すぐそばの石束川では夏には蛍を見ることができます。野外ステージもあり色々なイベントもしているので、興味のある方はぜひゆめ広場に遊びにきてください。(厚狭) ▶次回は西村 智子さん



カラフル夏野菜ナムル
夏バテ予防♪野菜を食べよう!

材料 / 4人分

- | | | | | |
|-------|------|---|----------|--------|
| ・かぼちゃ | 100g | A | ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・なす | 100g | | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・きゅうり | 100g | | ・おろしにんにく | 小さじ1/3 |
| ・塩 | 少々 | | ・すりごま | 大さじ1/2 |
| ・トマト | 100g | | | |

[1人分栄養価] エネルギー 59kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 2.1g / 塩分 0.5g
[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 (高千帆校区担当)

Point!

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。旬の夏野菜を使った、暑い夏にも食べやすい一品です。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいるので、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きがあります。オクラやピーマンなどを入れても美味しいですよ!



作り方

- ①かぼちゃは5mm幅の食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけて、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し冷ましておく。
- ②なすは5mmの半月切りにし、ごま油で炒め冷ましておく。
- ③きゅうりは2mm幅の輪切りして塩もみをして軽く絞る。
- ④トマトはざく切りにする。
- ⑤大きめのボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、①～④を加え和える。
- ⑥器にご飯を盛りつけたあとに上からすりごまをかける。