

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)

### 日本化薬川東工場 夜の異空間

岩田 理恵

市内にはたくさんの工場があります。普段はあまり気にすることのない工場ですが、夜になると様々な設備が闇夜に浮かび上がります。工場がライトを浴びること



でなんとも言えない幻想的な光景へと変わり、そのギャップに魅力を感じます。そんな工場夜景に目を向けてみるのも良いですね。(郡 2917)

▶次回は野村 典子さん



### きらきらの きららビーチ焼野

原田 裕圭

子どもたちを連れていくと、いつも大喜びで遊びまわるきららビーチ★ここでは貝殻拾いに夢中になっています♪きらきら可愛い貝殻がいっぱい!時にはクラゲ



がたくさん打ち上げられていることも(笑)みなさんも貝殻拾いに行ってみてはいかがでしょうか?(焼野)

▶次回は吉浦 早恵さん



### かぼちゃのスイートトースト 朝ごはんも野菜を食べよう!

#### 材料 / 4人分

・食パン	4枚	・バター	20g
・かぼちゃ	350g	・スライスチーズ	4枚
┌・牛乳	大さじ3	┌・シナモンパウダー	
A└・きび砂糖	20g	B└・グラニュー糖	大さじ1

(グラニュー糖でも可)

★付け合わせにサラダ(レタスやトマトなど)をプラスするとさらに野菜を摂ることができます。

[1人分栄養価]エネルギー 228kcal / たんぱく質 6.3g / 脂質 8.6g / 塩分 0.7g

[食事バランスガイド] 主食 1、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(厚狭校区担当)

#### Point!

野菜が不足しがちな朝食ですが、簡単に作れて忙しい朝にもぴったりのレシピです。また、かぼちゃペーストを前日に作っておくと、朝、食パンに塗るだけなのでさらに手軽に野菜を摂ることができます!いつもの朝食にプラスして野菜を摂るように工夫しましょう!



#### 作り方

- ①かぼちゃは種を除き、3cm角に切って電子レンジで約5分加熱する。柔らかくなったら皮を除き、フォークでつぶす。
- ②①にAを加え、よく混ぜる。
- ③食パンに常温に戻したバターを塗り、スライスチーズをのせ、その上に②を広げトースターで2~3分焼く。
- ④焼き色がついたら、Bを振りかける。

