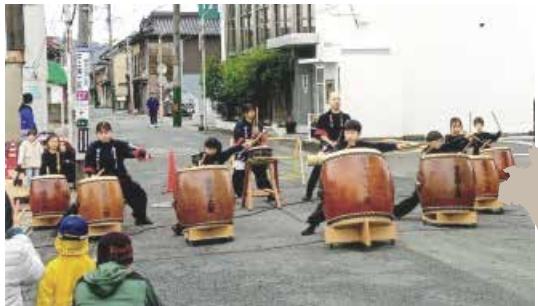




行ってみよっ!



胸に響く寝太郎太鼓

野村 典子

平成元年創設の寝太郎太鼓保存会。地元のお祭りなどで太鼓の音を聞かれた方も多いと思います。現在、保育園児から50代のメンバー約20名で活動中。これからも「太鼓を聞いて元気をもらえた」と皆さんに喜んでいただけるようなパフォーマンスをお届けします。迫力ある太鼓の音をぜひ体感してくださいね。

▶次回は梅本 雄矢さん

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。問シティセールス課（☎ 82-1151）



厚狭護国神社から見る夕日

吉浦 早恵

明屋書店厚狭店南側の鳥居をくぐり、坂を登ると厚狭護国神社があります。ここからとても綺麗な夕日を見る事ができました！厚狭を一望できるこの場所で夕日を見ると、嫌なことも忘れられて、悩みもちっぽけに思えます。太陽が沈む瞬間がとても綺麗で絶景なのでオススメですよ！（郡 225-2）

▶次回は小山 卓羽流さん



ロール白菜

クリスマスやお正月のおもてなしにピッタリ！

材料 / 4人分

・白菜	8枚	・しょうが	1片
・鶏ひき肉	200g	A・しょうゆ	小さじ1
・茹でたけのこ	50g	・片栗粉	大さじ2
・しいたけ(生)	2枚	・だし汁	3カップ
・長ねぎ	1/4本	・しょうゆ	大さじ1と1/2
・にんじん	1/2本	B・酒	大さじ1
・いんげん	50g	・みりん	大さじ1
		・砂糖	大さじ2

[1人分栄養価]エネルギー 178kcal/たんぱく質 9.8g/脂質 5.6g/塩分 1.5g
[食事バランスガイド] 主菜 1、副菜 3

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!

切り口の彩りを考えながら、自由に好きな食材を組み合わせることもできます。また、和風だし以外に、コンソメや中華だしで煮るなど洋風、中華風にもアレンジできます♪



作り方

- 白菜は、しんなりする程度に茹で、水気を切る。
- 茹でたけのこ、しいたけ、長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- にんじんは縦長の拍子木切り、いんげんはヘタとスジを取りる。
- ボウルに鶏ひき肉、②、Aを入れてよく混ぜ、8等分にする。
- ①の白菜を1枚広げ、④を広げてのせ、その上に③を並べて包む。
- 鍋にBを入れ、⑤を並べて煮る。火が通つたら、食べやすい大きさに切って器に盛る。