

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)



埴生護國神社で真の世界平和を祈る

梅本 雄矢

戦争で日本を守る為に戦い、命を落とされた地元出身の先人たちが祀られています。いま私たちが当たり前のように家族や仲間と過ごしている平穏な時間を、彼らはどれほど望んでいたのだろうか。彼らが守ってくださった今を生きる者として、どのように生き、どのような日本を次世代に残すのかを考えます。(大字埴生) ▶次回は福田 友菜さん



おのサンサッカーパーク

小山 卓羽流

レノファ山口 FC は山陽小野田市に拠点を置いて活動していて、ここにクラブハウスがあります。綺麗に整備されたフィールドも2ヶ所あり、年齢問わず様々な人が楽しめ、「レノファに会えるまち山陽小野田市」を実感できます。これからもスポーツを通して山陽小野田市の魅力を日本中に広げてほしいです。(小野田字末広)

▶次回は田中 美樹さん



ほうれん草の蒸しパン

手軽に野菜がとれるおやつレシピ

材料 / 4人分

※9号のアルミカップ8個

- A
- 薄力粉 140g
 - ベーキングパウダー 大さじ1
 - 重曹 小さじ1/2
 - 甘納豆 適量
 - レーズン 適量

- B
- ヨーグルト 50g
 - 卵 2個
 - オリーブオイル 大さじ3
 - 砂糖 60g
 - レモン汁 大さじ1
 - ほうれん草ペースト 100g
- (「なまけものcube®」使用)

[1人分栄養価] エネルギー 172kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 6.6g / 塩分 0.5g
 健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会 (出合校区担当)

Point!

市内産の野菜をペーストにし、キューブ冷凍した新ブランド「なまけもの cube®」のほうれん草を活用したレシピです。ホットケーキミックスを活用するとより手軽に作ることができます！また、旬の野菜のピューレを使用するなどアレンジすることもできます！



作り方

- ① 「なまけもの cube®」のほうれん草のペーストを解凍しておく。
- ② Aの材料をふるってボウルに入れる。
- ③ Bの材料を上から順にミキサーに入れ混ぜ、②のボウルに入れヘラで混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。
- ④ ③の4個分に甘納豆、残りの4個にレーズンをトッピングする。
- ⑤ 蒸し器で15～20分蒸す。



【なまけもの cube®】