

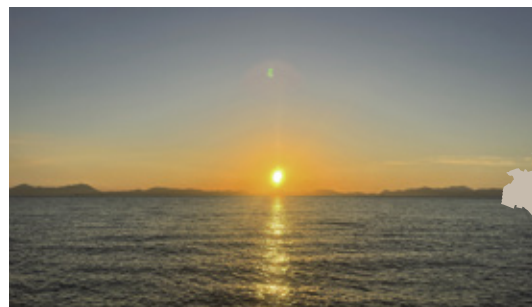


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



四季折々の風景が楽しめる江汐公園 雅葉緑

つつじ、あじさい、ばらなど、季節によって様々な植物に彩られる山陽小野田市民の憩いの場「江汐公園」。自然豊かな公園での散歩は、リフレッシュもできておすすめです。テニス場やキャンプ場、アスレチックなどの施設も充実していて、椿まつりやつつじまつりなど、様々なイベントも開催されています。(大字高畑字西山根 401-1) ▶次回は坂口 恵さん



何気ない日常にきららビーチを

中岡 恵実

私は学校帰りに、きららビーチ焼野によく立ち寄ります。勉強や運動で疲れた日などは、海の向こう側に見える夕陽が一段と綺麗に見えます。夕陽が沈み始める最高の景色とともに、「今日も1日頑張ったな。明日からも頑張ろう!」と思えるようなひと時をみなさんも感じてみませんか? (松浜 612) ▶次回は阿部 由聖さん



ブロッコリーのチーズ焼き

忙しいときの味方! 時短レシピ

材料 / 4人分

- ブロッコリー 280g
- マヨネーズ 30g
- ツナ缶(水煮) 1缶(70g)
- とろけるチーズ 2枚
- 粗挽きこしょう 少々

[1人分栄養価] エネルギー 133kcal / たんぱく質 7.3g / 脂質 8.5g / 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(埴生校区担当)

Point!

火を使わず、野菜が摂れる時短レシピです。ブロッコリーのほかにもかぼちゃや新玉ねぎ等の季節の旬の野菜でアレンジしたり、冷凍野菜を活用することもできます。また、ツナ缶等の缶詰は長期保存が可能なので常備しておくとも手軽にたんぱく質をプラスすることもできます。忙しい朝や、もう一品欲しいときに簡単に作れるおすすめレシピです!



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで加熱する。
- ② ①、水気を切ったツナ缶、マヨネーズを和える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、とろけるチーズを乗せ、その上に粗挽きこしょうを加える。
- ④ トースターで、チーズに焼き色がつくまで焼く。

〈食育レシピ集を活用しよう〉

野菜を使った簡単にできる時短レシピも多く紹介しています。食育レシピ集は、季節・食材ごとに紹介しています。ぜひご活用ください!

