

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)

歴史ある神社 別府八幡宮

坂口 恵

別府八幡宮は西暦770年創建と伝わる、有帆と高千帆地域の氏神様です。我が家は初詣、月参り、ご祈祷などで頻繁にお詣りします。いつ行っても優しく対応してくださり、境内が綺麗で心が洗われます。季節や行事毎に装飾が変わり目でも楽しめる、私のパワースポットです! (有帆 1377-2)

▶ 次回は正木 貞子さん

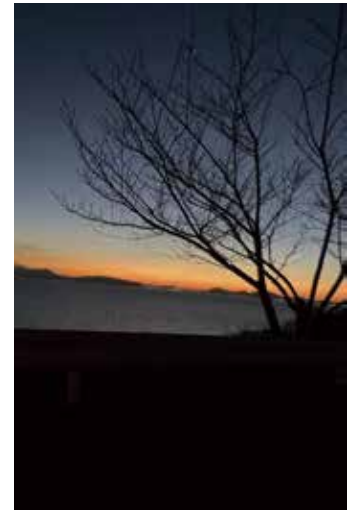


夕陽ヶ丘に染まる 青春の一瞬

阿部 由聖

夕陽ヶ丘で仲間と見上げた茜色の空。語りつくせぬ夢、不安、笑顔、恋心すべてが夕日に染まる瞬間、青春の尊さを実感した。沈む夕日が「大丈夫」と背中を押してくれたようで、ここから新しい一歩を踏み出せる。ここで過ごす時間は、一生の宝物になる。(郡 11358-13)

▶ 次回は櫻本 華子さん



サンチュシューマイ

調理経験の少ない人でも簡単にできる一品

材料 / 4人分

・豚ひき肉	360g	・オイスターソース	小さじ2
・小ねぎ	100g	・砂糖	小さじ2
・しょうが(チューブ)	小さじ1/2	・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2・1/2	・塩	小さじ2/3
・酒	大さじ1	・サンチュ	10枚
		・コーン	20粒

[1人分栄養価]エネルギー 241kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 15.7g/塩分 2.2g
[食事バランスガイド] 主菜 2
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

Point!

調理経験のない人でも材料を混ぜて、包みだけでできる時短レシピです。電子レンジやビニル袋を使うため、洗い物の削減にもつながります。また、包丁を使わなくても簡単にみじんぎりできる「フードチョッパー」など便利な調理器具もあります。あまり料理をする機会がない人は、ぜひこの機会に料理を始めてみませんか?



作り方

- ①小ねぎはみじん切りにする。
(小口切りになっている市販のパックでも OK)
- ②ビニル袋に豚ひき肉、①、Aを入れ、よく練る。
- ③②を 20 等分にして丸める。
- ④サンチュは適当な大きさにちぎる。
- ⑤③を④で包み込み、コーンを上にのせる。
- ⑥⑤を耐熱皿に並べ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで約 5 分加熱する。
(様子をみて追加で加熱する)