ええねぇ Sounds good Let's go! 行ってみよっ!

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）

山陽小野田市一のパワースポット熊野神社

正木 貞子

熊野の神様にお使いするのは、霊力を持つ３本脚の鳥「八咫烏（やたがらす）」です。御神水が湧き出る九重の滝には不動明王が祀（まつ）られており、飲むと病気が良くなるとも言われています。お正月には甘酒がふるまわれます。お守りはもとより、季節毎のかわいい御朱印もありますよ。ぜひ参拝してみてくださいね。（有帆 325-1）　▶次回は松永 昌代さん

くぐり岩から見える夕陽

櫻本 華子

私がリフレッシュをしたい時、綺麗（きれい）な夕陽を見に行く場所は本山岬公園にある「くぐり岩」です。薄暗い岩間を抜けた先に美しい夕陽が広がるこの光景を見るたびに、心が落ち着きます。このようなひとときをみなさんも感じてみませんか？（大字小野田字赤崎）

▶次回は福山 歩南さん

けんこうレシピ 健幸Recipe

肉じゃがの焼きいなり

リメイクで食品ロス削減♪

材料 / ４人分

- 残った肉じゃが　約300g
- 油揚げ　4枚
- ピザ用チーズ　30ｇ
- 粒コーン　40ｇ

A
- パン粉　20g
- オリーブオイル　大さじ1･1/2

- パセリ　少々

［1人分栄養価］エネルギー202kcal/たんぱく質8.8g/脂質12.5g/塩分0.8g
［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（厚狭校区担当）

Point!
食べ残した料理を別の料理に作り替えて食べることで、飽きることなく食べきることができ、食品ロスの削減につながります。新しいアイデアや思いがけない発見が生まれるかもしれません♪リメイク料理を楽しんでみませんか？

作り方

❶肉じゃがは軽くつぶす。
❷①にピザ用チーズ、粒コーンを加え混ぜ、８等分にする。
❸油揚げはさっとお湯をかけ油抜きをして軽く絞り、半分に切り、中を開く。
❹③に②を詰め、舟形にしてあらかじめ混ぜておいたＡを上に乗せる。
❺トースターで２～３分焼いて焦げ目をつける。
❻焼きあがったら刻んだパセリを散らす。