

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)



地域の憩いの場 須恵健康公園 松永 昌代

春には桜が綺麗に咲き誇り、今年も遊歩道を歩きながら桜を満喫しました。ウォーキングしたり、健康遊具で運動したり、子供たちの遊び場だったり、いつもたくさんの人が集って楽しんでいて、噴水から水が出るタイミングに遭遇したらラッキーです! (須恵一丁目 1-1)

▶ 次回は田中 双美さん

埴生から見える 関門海峡

福山 歩南

私はこの景色を見るために散歩に出かけることがあります。ここから見える海や空、そして遠くの関門海峡が、きらきらしてとても綺麗です。心が疲れている

時に見ると、心が浄化されたような気がします。みなさんもこの景色を見てみませんか? (糸根川河口付近)

▶ 次回は平山 るんなさん



シャキシャキハンバーグ

よく噛んでおいしく健康に♪

材料 / 4人分

・豆腐	150g	・鶏ひき肉	250g
・切り干し大根	40g	・塩こんぶ	4つまみ(10g)
・めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4	・片栗粉	大さじ3
・水菜	40g	・ごま油	大さじ1
・しいたけ	60g	・サニーレタス	4枚
		・ミニトマト	8個

[1人分栄養価]エネルギー 234kcal / たんぱく質 13.7g / 脂質 11.7g / 塩分 0.9g

[食事バランスガイド] 主菜 2、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!

ハンバーグに切り干し大根や水菜を混ぜ込むことで「シャキシャキ」とした食感が加わり、美味しさがアップするだけでなく、噛む回数も自然と増えます。よく噛むことは消化を助け、満腹感が得やすくなるため、食べ過ぎ防止にも繋がります。また顔の筋力を使うのでリフトアップ効果も期待できます♪



作り方

- ①豆腐は水を切っておく。
- ②水菜は洗って 1cm幅に切り、しいたけはみじん切りにする。
- ③サニーレタスは洗って 1/2 程度に切る。トマトはヘタを取り、洗う。
- ④切り干し大根は水に戻してよく絞り、1cm幅に切り、めんつゆを混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに A と①②④を入れてよく混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ⑥ごま油を熱したフライパンで⑤の両面を焼く。
- ⑦皿に③⑥を盛り付ける。