

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)

北若山集会所

田中 双美

若山公園そばの小野田小百合幼稚園敷地内に、素敵な教会があります。園の事務所にお声がけいただけたら、どなたでも見学やお祈りができます。ステンドグラスや貴重な古いオルガン、木製の座席が並び、差し込む光と静謐な空気に心が洗われる、子どもの頃から大好きな場所です。

(小野田 1280)

▶ 次回は笹尾 朱加さん

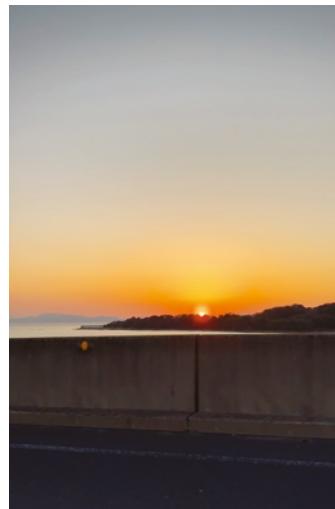


有帆川大橋から見る夕日

平山 るんな

晴れた日の夕方、有帆川大橋を通ると綺麗な夕日や夜にかかる空色を見ることができ、音楽を流しながら歩くと風が気持ちよく気分が良くなります。疲れた時や悩んだ時は、ベンチに座って工場の明かりや海を見ると気分転換できるので、みなさんも綺麗な景色を見て心を晴れやかにしてみませんか? (大字小野田～大字東高泊)

▶ 次回は田中 愛望さん



バナナ蒸しパン

災害時にも役立つポリ袋調理

材料 / 4人分

- | | | |
|---------------|-------|-------|
| ・ホットケーキミックス | ・牛乳 | 100cc |
| 100g | ・サラダ油 | 小さじ2 |
| ・バナナ 1本(160g) | (ポリ袋 | 5枚) |

[1人分栄養価]エネルギー 161kcal / たんぱく質 2.8g / 脂質 3.8g / 塩分 0.3g
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!

ポリ袋調理は食品を混ぜる、漬け込む、加熱する等を行って行うことができます。使い終わった後はそのまま捨てるできるので、災害時の調理方法として役立ちます。備蓄食品にホットケーキミックスがあると、主食としてもおやつとしても使えて便利です。(ツナ缶や粒コーン缶等でアレンジ可)

※食物アレルギーのある人はご注意ください。



作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②①に皮をむいたバナナとサラダ油を入れて、バナナを潰しながら混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋4枚の口を開いておき、②のポリ袋の下の方を切り、生地を4袋に小分けに流し入れる。
- ④③の生地を流し入れたポリ袋の空気を抜き、上部を縛る。
- ⑤④を沸騰した鍋に20分程度入れ加熱する。途中でひっくり返し均等に熱を通す。
- ⑥出来上がったからお湯からあげる。