

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)



かわいい草刈り機 小野田バイパス

笹尾 朱加

新生町の小野田バイパス中央分離帯で、てんとう虫やミツバチの形をした自動芝刈りロボットが活躍しています。24時間忙しく働いており、通勤の際ちらりと見ると「今日もおつかれさまです!」と言ってしまいたくなるような可愛い働き者です。見るたびになんだか癒され、元気が出ます! (新生1丁目) ▶次回は能美 瑞姫さん



祖父母と歩いた散歩コース 谷川 雅子

幼いころ、祖父母とよく一緒に散歩に出かけました。祖父とは犬を連れて厚狭高等学校南校舎まで歩き、敷地内に響くたくさんの蝉の声に驚いたものです。祖母とは厚狭川の川音を聞きながら遊歩道を歩き、いつもは渡る鴨橋を下から見上げていました。夏の青空を見ると、今でも思い出す私の大切な風景です。(厚狭殿町二区)

▶次回は川原 凌一さん



オクラ入り具だくさんスープ

スープで夏野菜をとろう!

材料 / 4人分	• 卵	1個
• オクラ	8本 (70g)	• 鶏ガラスープの素
• 玉ねぎ	80g	小さじ2強
• ミニトマト	8個	• 水
• レタス	80g	600cc
• ベーコン	30g	• 粗挽きこしょう
		お好みで

[1人分栄養価] エネルギー 74kcal / たんぱく質 5.3g / 脂質 3.5g / 塩分 1.0g
[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!

野菜にはビタミンとミネラル、食物繊維が含まれており、腸内環境を整えたり、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールを下げたりする効果が期待できます。加熱をすることで野菜のかさが減り、たくさん摂ることができます。旬のオクラはスープに入れると程よいとろみで食べやすいスープになります。



作り方

- ① オクラは1cm幅の小口切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、ベーコンを入れ火にかける。沸騰したら中火にして野菜に火が通ったら、鶏ガラスープの素、オクラ、ミニトマト、レタスを加える。
- ③ 溶き卵を加えてふんわり仕上げる。お好みで粗挽きこしょうをふる。

