

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)

ワンちゃんも喜ぶゆめ広場

能美 瑞姫
ゆめ広場は、小川や広場、健康遊具など色々あるので、年齢問わず色々な人たちが日常的に利用しています。私自身、ワンちゃんの散歩で毎日のように立ち寄ります。自然いっぱいなので四季を感じることができてとても良いなと思います。イベントが開催されることもあるので、それとても楽しみです。(大字厚狭) ▶次回は長谷川 みわさん



家族との思い出を育む花の海

川原 凌一
青空の下、秋の花の海はコスモスが満開！ここは妻とよく来る大好きな場所。付き合い始めた頃から四季折々の花々が私たちを迎え、たくさんの思い出を刻んできました。今年の春に息子も生まれ、今度は3人で行くのが楽しみです。家族の思い出を育むかけがえない場所です。(埴生 3392) ▶次回は宇野 真紀さん



いわしの酢豚風

魚をさばいて食べよう♪

材料 / 4人分

・いわし	4尾	・サラダ油	大さじ2
・酒	少々	・水	1/2カップ
・玉ねぎ	200g	・しょうゆ	大さじ1
・生しいたけ	4枚	・砂糖	大さじ1弱
・パプリカ(赤)	1/2個	・酒	大さじ1
・ピーマン	2個	・ケチャップ	小さじ2
・小麦粉	大さじ2	・酢	大さじ1
		・片栗粉	小さじ2
		・水	小さじ4

[1人分栄養価] エネルギー 194kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 9.8g / 塩分 1.0g
[食事バランスガイド] 主菜 1 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!

魚料理は、美味しさだけでなく栄養価も高く、豊富に含まれるDHA やEPAといった不飽和脂肪酸は生活習慣病の予防や改善に効果があるとされています。いわしは手で簡単にさばくことができ、家庭での調理にもおすすめです。ぜひ日常の食事に魚を取り入れてみてください♪ 【さばき方】



作り方

- ① いわしを手開きし、大きめのひと口大に切り、酒をふる。
- ② 玉ねぎは2cm幅のくし形、ピーマン、パプリカは3cm角に切る。生しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
- ③ ①の水気をふいて、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油の半量を熱して③を両面焼いて火を通し、一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンの油を一度ふき取り、残りの油を熱し、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカの順に炒める。
- ⑥ Aを加えて煮立たせ、火を弱め、材料に火が通ったら、合わせておいたBを加えとろみをつける。
- ⑦ ④を⑥に戻し入れ、煮汁をからめる。