

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)



私のパワースポット浴観音山 長谷川 みわ

毎年春には、地域の人達が植えた数十本もの桜が咲き誇り、一面に美しいピンク色の景色が広がります。また、ここにはお地蔵様やお大師様、観音様も祀られており、いつも見守ってくださっている安心感のあるこの場所が、私は好きです。来年4月には、10年に一度の観音様の御開帳が予定されています。(大字山川 618)

▶次回は河口 隆裕さん



スポーツの秋を満喫

宇野 真紀

おのサン サッカーパーク近くの東沖緑地。南北に伸びた縦長な公園の中にテニスコートが4面あり、家族でよく利用していました。南側へ行くとテニスの壁打ちやバスケットゴールが設置されていたり、距離表示のあるジョギングコースもあります。思い思いに楽しめる場所です。

(大字小野田字末広 7525-6)

▶次回は森下 正興さん



かぼちゃたっぷり米粉蒸しパン

かぼちゃを使ったハロウィンスイーツ

材料 / 4人分

- | | | | |
|----------------|------|-----------|------|
| ★かぼちゃ | 100g | 砂糖 | 20g |
| かぼちゃ(トッピング用) | | 塩 | 少々 |
| | 40g | 米粉 | 100g |
| 豆乳(無調整) 1/2カップ | | ベーキングパウダー | |
| 油 | 小さじ1 | | 2g |

[1人分栄養価]エネルギー 144kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 1.6g / 塩分 0.2g
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会 (小野田校区担当)

Point!

こどもの間食(おやつ)は3回の食事では不足している栄養を補う役割があります。3回の食事に影響が出ないように「食べる時間」「食べる内容」に注意しましょう。例えば、3回の食事ではエネルギーが不足する人はおにぎり、イモ類。ビタミンが不足する人は野菜を使ったおやつや果物。カルシウムが不足する人はヨーグルト等がお勧めです。行事食(ハロウィン)にもかぼちゃ(野菜)を使ったおやつを手作りしてみませんか?



作り方

※写真は2人分です。

- ★のかぼちゃは種とワタ、皮を除き、電子レンジで柔らかくなるまで加熱して潰しておく。
- トッピング用のかぼちゃは皮のまま 5mm角に切る。
- ボウルに豆乳と油を混ぜ合わせ、砂糖、塩、米粉、①を加え、最後にベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- 蒸しパン用の紙カップに③を流し入れ、②をトッピングする。
- ④を蒸し器で約 20 分程度蒸す。

