



# 行ってみよっ!



## 桜と歴史に出会う若山公園 中川 真貴

若山公園は、市内有数の桜の名所。春には園内一帯が淡いピンクに染まり、たくさんの人で賑わいます。私も毎年春になると、家族と一緒に桜を見に訪れます。園内には郷土の先覚者・笠井順八翁の像もあり、自然と歴史を感じられる憩いの公園です。

(大字小野田字小野田 11280-1)

▶次回は大島 留美さん

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。問シティセールス課 (☎ 82-1151)

## 小野田湾岸道路

山本 一美

2014年12月20日に開通した小野田湾岸道路。1.2kmのゆるい坂のアップダウンが、私のランニングコースです。夜は小野田一の工場夜景がとても素敵です。写真是湾岸道路から見る初日の出です。車で渡るのも良いですが、たまには風に当たりながら小野田の景色を楽しむのも良いものですね。(大字小野田～大字東高泊)



▶次回は波多野 昭世さん



## ライスペーパーのお好み焼き

ホットプレートで親子クッキング☆

### 材料 / 4人分

・キャベツ	1/2個	・チーズ	4枚
・卵	4個	・お好みソース	適量
・ライスペーパー	8枚	・マヨネーズ	適量
・サラダ油	大さじ1・1/3	A	
・豚こま切れ肉	200g	・かつお節	適量
・水	大さじ4	・青のり	適量
		・刻み紅しょうが	適量

[1人分栄養価]エネルギー505kcal/たんぱく質19.0g/脂質34.1g/塩分2.3g  
[食事バランスガイド] 主菜2、副菜2

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(須恵校区担当)

### Point!

親子クッキングは、一緒に調理し、出来上がった料理と共に食べることで達成感や充実感を共有できます。ホットプレートは食卓で一緒に調理ができるため、チーズを星や花の形に型抜きしたり、具材を乗せたり、簡単な調理を子どもと分担して親子クッキングを楽しみましょう♪



### 作り方

- ①キャベツは千切りにし、卵は溶いておく。
- ②ホットプレートに油をひき、ライスペーパーを1枚置く。
- ③②の上に、1/4分のキャベツ、卵、豚こま切れ肉を順番に乗せる。
- ④③の上に、ライスペーパーを1枚のせ、水大さじ1を回しかける。
- ⑤蓋をして、約3分程度蒸し焼きにし、ひっくり返してさらに約3分焼く。
- ⑥チーズを型抜きする。
- ⑦⑤の上にAをかけ、⑥を飾る。※同様に残りも作る。