



◆まちの電車◆小野田線の旅⑤

「小野田線「雀田駅」と周辺スポット」



山口東京理科大学
雀田駅から
徒歩約5分

雀田駅は、「小野田線」と「本山支線」の分岐駅となっており、本山地区の利用者はここで乗り換えて目的地へ向かう。本山支線は、運行本数が1日3往復しかないこともあり、貴重な交通手段となっている。駅の近くには市内唯一の大学「山口東京理科大学」があり、通学手段としても利用されている。大学は昭和62年に短期大学として開学。平成7年に4年制大学へと移行し、この間「産・学・公」の連携による高度な研究開発を進めるなど、本市産業発展の重要な役割を担っており、今後も多くの優秀な人材を輩出されることが期待される。

その山口東京理科大学では、毎年11月に学園祭「竜王祭」が開催される。今年は、11月16日(土)・17日(日)に恒例のもちまき大会やゲストライフなどが企画され、模擬店も多数出店し、地域の人も楽しく参加できるイベントとなっている。会場は、雀田駅から徒歩約5分。今年はずむ、小野田線を利用して「竜王祭」を訪れてみてはいかがだろうか。

今回の写真は、昨年度、某社が発行している時刻表の表紙に使われていた写真と同じ場所で撮影。雀田駅が表紙だったことをご存知だっただろうか？

今月のおすすめ料理

「おからハンバーグのポン酢サラダ」

～ヘルシーだけどボリュームのある一品です～



材料(4人分)

牛ひき肉	100g	塩	小さじ1/3	紫玉ねぎ	100g
おから	100g	A こしょう	少々	水菜	80g
れんこん	80g	ナツメグ	少々	にんじん	50g
玉ねぎ	40g	サラダ油	小さじ1	小ねぎ	12g
バター	小さじ1(4g)	酒	大さじ2	ポン酢しょうゆ	大さじ4
卵	1/2個	大根おろし	1/4カップ		

【1人分栄養価】エネルギー 175kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 7.3g / 塩分 2.0g

作り方

- れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒め、おからを加えて炒め合わせる。パットなどに入れて粗熱をとる。
- ボールに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、①と②、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。4等分にして形を整える。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れて、③を並べ、中火で両面に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水菜は長さ3cmに切る。にんじんは千切りにする。
- 小ねぎは小口切りにする。
- ⑤を器に盛り、その上に④のハンバーグ、大根おろしをのせ、小ねぎを散らす。最後にポン酢しょうゆをかける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (埴生校区担当)

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜2つ、主菜1つ」に該当します。