

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。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)

厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場

井上 愛実

子どもの頃、遠足などの学校行事で友達と来たり、家族とボール遊びをしたゆめ広場。桜、蛍、紫陽花、銀杏、どんぐり、山茶花など、四季の移ろいを感じさせる自然も溢れています。我が子を連れて久しぶりに行ってみたら、健康遊具もありました。老若男女楽しめる地元の憩いの場です。(厚狭)



▶次回は南 千里さん



有帆川の河口

伊藤 瑛示

ザブ〜ンザブ〜ンとくり返す心地よい波の音。縄地ヶ鼻公園がそばにあり、波打ち際で遊ぶ事もできます。水面の向こうには湾岸道路、市民病院、合同ガス、東沖緑地と続き、視線を右に向けると九州の山々が見え、ロケーションが良くリフレッシュできます。今日も胸いっぱい潮風を吸って後にする私です。(西高泊 3585-2 周辺)

▶次回は杉山 泰恵さん



オープンオムレツ

カルシウムが摂れる 1 品

材料 / 4人分		・しめじ	1袋
・卵	3個	・ミニトマト	4個
・牛乳	大きじ2	・サラダ油	大きじ1
・スキムミルク	30g	・ピザ用チーズ	40g
・ベーコン	80g	・塩	少々
・アスパラガス	2本	・こしょう	少々

[1人分栄養価] エネルギー 242kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 17.6g / 塩分 1.0g / カルシウム 187mg

[食事バランスガイド] 主菜 1、牛乳・乳製品 1
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(有帆校区担当)

Point!

骨の材料でもあるカルシウムは不足しがちな栄養素です。1日の目安量は性別・年齢によって異なりますが、およそ600〜800mgと言われています。カルシウム(Ca)を多く含む食品には牛乳(コップ1杯 Ca220mg)・乳製品(ヨーグルト 100g Ca120mg)、大豆製品(納豆1パック Ca45mg)、野菜(小松菜 100g Ca170mg)、海藻類(ひじき 10g Ca100mg)等があります。骨の健康のため、カルシウムが不足しないように意識して摂りましょう!



作り方

- ①卵は割りほぐし、牛乳、スキムミルクを加えて混ぜる。
- ②ベーコンは1cm幅、アスパラガスは2cm幅の斜め切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ④③に①を入れ、チーズと1/4に切ったミニトマトを均等に乘せる。
- ⑤蓋をし、弱火で焼く。卵に火が通ったら1/4に切り、皿に盛り付ける。