

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)

ノスタルジックな石の階段

南千里

刈屋の高台にあるお寺「明圓寺」。そこへ続く道は、どこか懐かしさを感じる石段です。亡き母もふーふー言いながら登っていたなあと懐かしく思い出します。思い出を胸に抱き一段一段踏みしめて登る時間が、私の心を整えてくれます。辿り着いた先には、思わず深呼吸したくなる景色が広がっています。(刈屋上条 2006)



▶次回は生野 百利さん



小野田線のまっすぐに延びた線路

杉山 泰恵

約55年前、通勤通学に利用していた小野田港駅と雀田駅。当時、駅には売店があり駅員もいて、朝夕の改札口は学生や通勤客でいっぱいでした。久しぶりに雀田駅周辺を散策すると、現在は学生アパートが立ち並び、様変わりしていました。小野田線は町の宝物。これから先も走り続けてほしいです。(竜王町踏切)



▶次回は伊藤 久美子さん



イタリアン風 肉じゃが

鉄分を摂って貧血を予防しよう

材料 / 4人分		<ul style="list-style-type: none"> ┌ ・水 150cc └ ・トマト缶(ホール) 1缶 ┌ ・バター 小さじ2 └ ・コンソメの素 1個 ┌ ・塩 小さじ½ └ ・こしょう 少々 ・グリーンピース 適量
・牛肉(薄切り) 150g		
・じゃがいも 400g		
・玉ねぎ 150g		
・にんにく 1片		
・サラダ油 大さじ1		
・酒 大さじ2		

[1人分栄養価] エネルギー 282kcal / たんぱく質 6.6g / 脂質 18.5g / 塩分 1.0g / 鉄 1.3mg

[食事バランスガイド] 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(赤崎・本山校区担当)

Point!

貧血予防はバランスの良い食事を基本とし、鉄を摂ることが大切です。食べ物に含まれている鉄には、肉や魚等の動物性食品に含まれているヘム鉄と、野菜等の植物性食品に含まれている非ヘム鉄があります。ヘム鉄の方が吸収率が高いので、牛肉を使った一品で効率よく鉄分を摂取して貧血予防をしましょう。鉄が豊富な食材: レバー類、牛肉、いわし、あさり、大豆製品、緑黄色野菜等



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんにくと玉ねぎを炒め、香りが出てきたら牛肉を入れて強火で炒める。牛肉の色が変わったら、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ③ ②に A を加え、煮立ってきたら B を入れて落とし蓋をし、中火で 20～30 分煮込む。(アクが出たらすくい取る。)
- ④ 器に盛って茹でたグリーンピースを散らす。