

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)

人々が集い 発信するステージ 稿本 貴子

4月26日に、若山公園で山口東京理科大学軽音部の部員やOBによる「presents Our Turn Onoda! FEST.2026」がありました。若い人たちのライブを観ることでとても元気をもらいました。公園のステージは桜まつりのみならず、もっと色んなイベントで使われたらより良いなと思います。
(大字小野田字小野田 11280-1)

▶次回は吉村 英典さん



心なごむ場所 別府 まさみ

湾岸道路沿いにある東沖緑地の細長い公園には、数種類の樹木が大きく枝をはっており、木陰を歩くと涼風が吹き抜けるお気に入りの散歩コースです。その中には硫酸瓶等をパズルのように埋め込んだ壁画アートがあり、細部まで工夫が施された風景画は、いつ見ても心なごむ場所です。(大字小野田字末広 7525-6)

▶次回は斎藤 邦子さん



鶏肉のレモン炒め

適正量で健康維持♪

材料 / 4人分

・鶏むね肉	280g	ア・塩(下味)	小さじ½
・アスパラガス	100g	ア・酒	小さじ4
・しめじ	1パック	・オリーブオイル	大さじ2
・レモン	1個	Ｂ・塩(仕上げ)	ひとつまみ
・ミニトマト	8個	Ｂ・ブラックペッパー	お好みで
・レタス	4枚		

[1人分栄養価] エネルギー 177kcal/ たんぱく質 13.6g/ 脂質 10.0g/ 塩分 1.1g

[食事バランスガイド] 主菜 2SV、副菜 1SV

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!

主菜は「食べ過ぎない」を意識すると、塩分もエネルギーも過剰摂取を防ぐことができます。炒め料理には肉や卵からのたんぱく質を確保しつつ、野菜を加えることで満足感を補えます。味付けに酢や柑橘類の酸味、だしの旨味、香辛料、薬味を使うことで調味料の量を減らし、減塩することができます。



作り方

- ①鶏むね肉は水気をふき、ひと口大に切る。Aで下味をつける。
- ②アスパラガスは斜めに切り、しめじは石づきを取りほぐす。レモンは縦に半分に切り、1/2個分は薄いいちょう切り、残りの1/2個はくし型に4等分する。ミニトマトはヘタを取る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①を皮目を下にして色よく焼き、裏返したら弱火にして火を通し、②のアスパラガス、しめじを加えて炒める。
- ④Bで味を整え、②のいちょう切りのレモンを加え軽く混ぜる。
- ⑤器にレタスを敷き④を盛り、ミニトマトと②のくし型のレモンを添える。