ええねぇ Sounds good Let's go! 行ってみよっ!

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）



☆0～100歳まで☆

羽仁 慎吾

お世話になっている「高千帆地域交流センター」は、地域の幅広い人が集まる笑顔あふれる場所です。いつも少年野球の活動を温かく支えてくださる職員の方々には心から感謝しています。子どもたちが元気いっぱいに遊ぶ姿も大きな癒やしです。皆さんもぜひ足を運んでみてください！（日の出3-11-11）

▶次回は山田 眞登さん



幼き日の思い出

紺谷 知也

若山公園で猿を見て、住吉神社を経由して笠井順八翁像まで。これが、幼少期のお決まりの散歩コースでした。その頃の私には、翁像が、とても大きく感じられました。中学時代は、陸上部の練習で若山公園内を駆け回り、住吉神社横の坂道で、ダッシュの練習をしました。懐かしい思い出です。（丸河内6095-12）

▶次回は山県 佑太さん

けんこうレシピ 健幸Recipe

銀鮭とブロッコリーのカレー風味ピカタ

こどもにも人気のスパイスを効かせた一品

材料 / 4人分

- 銀鮭 4切（240g）
- A
  - 酒 適量
  - 塩こしょう 少々
- ブロッコリー 160g
- B
  - 小麦粉 大さじ2
  - カレー粉 小さじ1
- C
  - 卵 1個
  - 粉チーズ 大さじ2
  - 牛乳 大さじ1
- 油 大さじ1
- トマト 1個

［1人分栄養価］エネルギー176kcal/たんぱく質16.2g/脂質7.5g/塩分0.5g
［食事バランスガイド］主菜1SV、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（厚狭校区担当）

Point!

カレー粉のスパイシーさは食欲を刺激し、どんな食材にも合うため、手軽に活用できるスパイスです。このように、スパイス等の風味や刺激を活かすことで、塩分を控えめにしてもしっかりとした味わいを楽しめます！普段の料理にレモン等のかんきつ類や、香辛料、生姜や大葉等の香りのある食材を利用し、無理なく、美味しい減塩習慣を始めませんか？



作り方

❶銀鮭にAを振っておく。ブロッコリーは小房に分ける。
❷①にBをまぶす。
❸油を熱したフライパンに、混ぜ合わせたCに②をくぐらせ、並べる。
❹焼き色がついたら裏返し、蓋をして両面を焼く。
❺火が通ったら、皿に盛り、くし切りに切ったトマトを添える。