



【まち再発見80】

〜厚狭駅前イルミネーション〜

JR厚狭駅前の活性化を図ろうと、平成24年(2012年)から山陽商工会議所青年部OBが中心となつて始めたクリスマスイルミネーション。点灯初日の11月29日、人前結婚式が執り行われ、今年も華やかにスタートしました。

駅前ロータリー広場にある寝太郎像周辺と旧2号線までの県道沿いに飾られた約3万個のLEDライトが、温かく煌びやかな灯りで厚狭駅前を包んでいます。イルミネーションは、来年1月31日(土)まで17時から23時の間点灯されます。

何かと忙しい師走を迎えませんが、身近なところで美しいイルミネーションを楽しめるのは嬉しいことです。

【その他の市内イルミネーション】

★中央図書館前広場

12月6日(土)〜1月4日(日)

18時〜22時(約1万5千個)

★おのだサンパーク

1月12日(祝)まで

17時〜23時(約5万個)

★須恵コミュニティ体育館前

12月12日(金)〜1月12日(祝)

18時〜22時(約6千個)

今月のおすすめ料理

「野菜カラフルバーグ」

〜ブロッコリーの茎まで美味しく料理に！ 歯ごたえが楽しめる一品です〜



材料(4人分)

ブロッコリー(蕾)	100g	A	豚ひき肉	160g	B	サラダ油	小さじ1
ブロッコリー(茎)	80g		卵	1個		ウスターソース	大さじ2
赤パプリカ	40g	B	片栗粉	大さじ1	B	トマトケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	60g		塩・こしょう	少々		砂糖	小さじ1
しょうが	5g		かぼちゃ	120g			
にんにく	5g						

【1人分栄養価】エネルギー 199kcal / たんぱく質 12.0g / 脂質 8.7g / 塩分 1.2g

≡
≡
作り方
≡
≡

- ①ブロッコリーは蕾の部分と茎に分け、茎の硬い皮の部分をピーラーで削る。蕾と茎を塩ゆでする。
- ②玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにし、ブロッコリーの茎と赤パプリカは粗みじん切りにする。
- ③ボールにAを入れ、よくこねる。
- ④③に②を加え、よく混ぜ、小判形にする。
- ⑤かぼちゃは種とわたを取り、5mm幅に切る。

- ⑥フライパンを熱し④を並べ、蓋をして弱火で両面をじっくり焼き、取り出す。
- ⑦再び熱したフライパンにサラダ油を加え、⑤を並べて蓋をして弱火で火が通るまで焼き、取り出す。
- ⑧フライパンにBを入れて熱し、ソースを作る。
- ⑨ブロッコリーの蕾とかぼちゃを添えて、お皿にハンバーグを盛り付けて、ソースをかける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (高千帆校区担当)

今回の料理は「副菜1.5つ、主菜1つ」に該当します。