



おのだサンパーク



【まち再発見 81】

山陽小野田名産品

山陽小野田名産品は、市内で製造、加工または生産している商品の品質の向上と販売の拡大を図る目的で、平成22年（2010年）4月から山陽小野田名産品推進協議会が審査し、認定しています。現在、山陽小野田名産品に菓子類8品、酒類4品、加工品11品、工芸品3品、農水産品3品の合計29品目が認定されています。

これらの山陽小野田名産品と県内特産品や人気のB級グルメなどを一堂に集めた「第6回やまぐち名産品フェア」が、今年も1月10日（土）〜12日（祝）までの3日間、おのだサンパークで開催されます。

今回は、市誕生10周年記念事業として「10」にちなんだ各種サービスを多数用意しています。年に一度のこの機会に、ぜひ山陽小野田自慢の逸品を手にとってみてください。

今月のおすすめ料理

「野菜たっぷり揚げ春巻きのなます添え」

～ソースの代わりになますをのせてさっぱりと～



【1人分栄養価】エネルギー 333kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 19.0g/塩分 1.9g

材料（4人分）

ライスペーパー （直径22cm）	8枚	むきえび	60g	酢	大さじ3
豚ひき肉	120g	「コンソメ（顆粒）	小さじ1	砂糖	大さじ1と1/2
きくらげ（乾燥）	6g	A 塩・こしょう	少々	B 塩	小さじ1/4
春雨（乾燥）	15g	「ごま油	小さじ1	白すりごま	小さじ1
にんじん	50g	サラダ油	適量	【付け合せ】	
しいたけ	2枚	【なます】		サラダ菜	12枚
玉ねぎ	50g	大根	120g	青じそ	8枚
白菜	160g	にんじん	20g	ミニトマト（大）	6個
ほうれん草	80g	青じそ	2枚		
		塩	少々		

- 作り方
- ①ライスペーパーは水にくぐらせ、硬めにもどす。
 - ②きくらげと春雨は水にもどす。きくらげはみじん切り、春雨はざく切りにする。にんじん、しいたけ、玉ねぎはみじん切りにし、白菜とほうれん草は茹でてからみじん切りにする。えびは粗みじん切りにする。
 - ③ボールに豚ひき肉と②、Aを入れてよく混ぜる。
 - ④具を8等分にして、①でしっかり包み春巻きを作る。
 - ⑤フライパンに多めの油を熱し、④の合わせを下に

- して油に入れ、弱火で両面こんがり揚げると揚げる。
- ⑥大根、にんじん、青じそは細めの千切りにする。大根、にんじんに塩少々をふり、しんなりしたら水気をしぼる。青じそを加え、Bで和える。
- ⑦大きめの皿に、サラダ菜、青じそ、半分に切ったミニトマト、⑤をのせて、⑥を添えて盛り付ける。⑤の上に⑥をのせていただく。

■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）

今回の料理は「副菜2つ、主菜1つ」に該当します。