



竜王山公園  
オートキャンプ場  
小野田字梶ヶ迫 841



# 【まち再発見 88】

## 「竜王山公園オートキャンプ場」

竜王山の中腹にある「竜王山公園オートキャンプ場」は、市内外から多くの人が訪れる、リピーターも多い人気のオートキャンプ場です。

場内には、宿泊設備を備えたトレーラーハウスや共同炊事場などがあるサテライトハウス、展望台、子どもたちに人気の竜のアスレチックなどがあります。シャワールームや洗面台も完備しているため、女性でも安心して利用できます。海に面したサイトからは、おだやかな周防灘、遠くは九州まで望むことができます。

竜王山のふもとにある焼野海岸には、トロン温泉が併設された「きらら交流館」やガラスの制作が体験できる「きららガラス未来館」もあります。

海と山を満喫できる、竜王山公園オートキャンプ場で、夏の思い出を作りませんか。

【問い合わせ・申込先】

竜王山公園オートキャンプ場

(0836-00555)

### 今月のおすすめ料理

## 「夏野菜のマリネ」

～色も鮮やか、塩分控えめで夏野菜のうまみが引き立つ一品です～



### 材料（4人分）

なす	200g	塩	少々	A	酢	大さじ1と1/3
カラピーマン(黄)	150g	トマト	200g		サラダ油	大さじ2と1/2
サラダ油	大さじ1	ベーコン	40g		塩	小さじ1/2
きゅうり	160g	レタス	100g		ブラックペッパー	少々

【1人分栄養価】エネルギー 173kcal / たんぱく質 3.0g / 脂質 14.2g / 塩分 0.9g

- 作り方
- ① なすは一口大の乱切りにして、水にさらし、あくを抜いて水気を切る。カラピーマンは一口大の乱切りにする。
  - ② きゅうりは縦2つに切って、乱切りにし、塩少々を振って、しんなりしたら水気を切る。トマトは湯むきして一口大の乱切りにする。
  - ③ ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
  - ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒めて取り出す。
  - ⑤ 再びフライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒めて取り出す。
  - ⑥ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、②④と⑤の半量のベーコンを入れて混ぜる。
  - ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付け、上に残りのベーコンを散らす。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（小野田校区担当）

### 【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜3つ」に該当します。