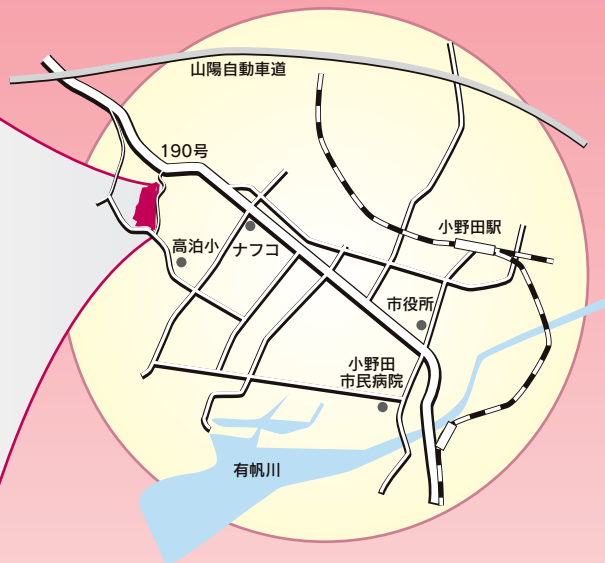
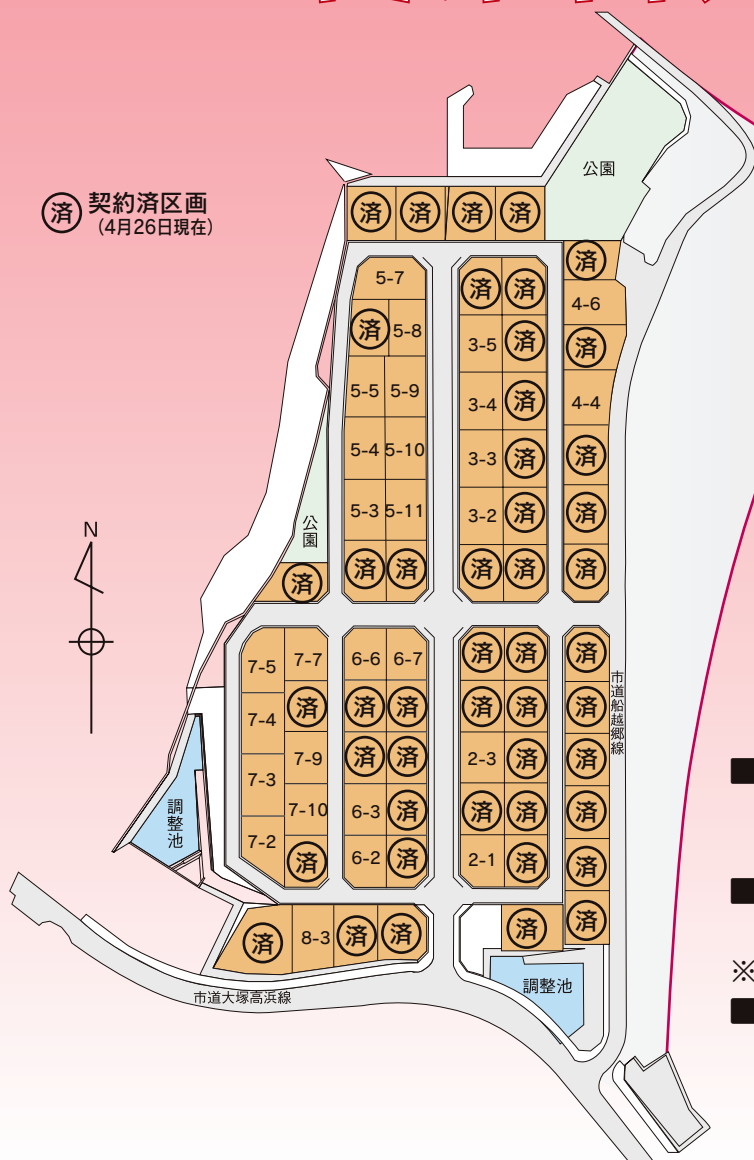


青葉台分譲中

済 契約済区画
(4月26日現在)



■分譲をご希望の方は、土地開発公社指定の申込書を市役所2階の土地開発公社（財政管理課内）に持参または郵送してください。

■区画面積、分譲価格等については土地開発公社にお問い合わせください。

※市のホームページにも掲載しています。

■問い合わせ先

〒756-8601

山陽小野田市日の出一丁目1番1号

山陽小野田市土地開発公社 ☎82・1132

今月のおすすめ料理

【栄養価(1人分)】エネルギー 231kcal / たんぱく質 18.8g / 脂質 13.4g / 塩分 1.4g

「タケノコのさつま揚げ風」

～春の香りと食感を食卓に～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(厚陽地区) 担当

材料 (4人分)

ゆでタケノコ	350 g
木綿豆腐	1丁
小エビ	150 g
きくらげ (乾)	6 g
にんじん	20 g
三つ葉	1わ
しょうが	20 g
卵	1個
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 1
揚げ油	適宜
ミニトマト	8個
パセリ	適宜
ポン酢	大さじ 2

作り方

- 豆腐は熱湯にほぐし入れ、一煮立ちしたらざるに上げて冷まし、すり鉢に入れてすりつぶす。
- タケノコは固い部分をフードカッター等で細かくし、やわらかい所はみじん切りにする。
- エビは背わたを取り、2cm幅に切る。
- きくらげは水で戻し、せん切りにする。にんじんは2cm長さのせん切りにし、三つ葉は1cm長さに切る。
- ①に②と卵、しょうがのおろし汁を入れて混ぜ、③と④も加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 手に水をつけ⑤を直径5cm位の円形に整え、中温の油でゆっくりと色よく揚げる。
- 器に盛り、ミニトマトとパセリを付け合わせ、ポン酢を添える。



山陽小野田シティ・インフォメーション

FM きらら 毎週水曜 13:00 / 土曜 8:50 80.4MHz

ヤングテレホンさんようおのだ ☎84・2000

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

