

あじさいまつり



▲新鮮な野菜が並ぶ朝市



▲▼江汐公園内にある「あじさい園」



◆と き 6月19日(日) 10:00~15:00 (※雨天決行)

◆ところ 江汐公園管理棟

◆催 し

- ・バードウォッチング (8:00 に管理棟集合)
- ・あじさいの苗木が当たる抽選会 (10:30~)
※小学生以上を対象に、管理棟で整理券の配布を行います。
- ・バザー 飲食物 (いこいの村江汐)
薄茶席 (管理棟)
苗木販売・朝市 (管理棟)
- ・あじさいの鉢植え・生け花の展示 (管理棟会議室 26日(日)まで)

【問い合わせ先】都市計画課 ☎ 82-1162

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 81kcal / たんぱく質 2.4g / 脂質 4.4g / 塩分 1.5g

「糸寒天とゴーヤの梅ドレッシングあえ」
~ サッパリ味だからだもスッキリ ~



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(高泊校区担当)

材料 (4人分)

糸寒天 (乾)	5 g
(ゴーヤ)	100 g
塩	少々
カニ風味かまぼこ	40 g
(卵)	½ 個
植物油	少々
トマト	適量
梅干し	中 2 個
酢	大さじ 2
植物油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
④ みりん	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
練りわさび	小さじ 1

作り方

- ①糸寒天はぬるま湯に10分くらい浸けて戻し、水気を絞って2~3cm幅に切る。
- ②ゴーヤは種とわたをスプーンでしっかり取り、2mmの薄切りにする。塩を振ってしばらく置き、さっと水洗いして水気を絞る。
- ③カニ風味かまぼこは食べやすい大きさに切り、ほぐす。
- ④卵は金糸卵にする。
- ⑤梅ドレッシングを作る。梅干しは種を除いて包丁で細かく叩いて刻む。それをボウルに入れ、④の調味料を入れてよく混ぜる。①②③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、金糸卵を散らして、トマトを添える。

