

第44回

小野田みなと祭り花火大会

7月18日(祝) 20時～

観覧場：小野田運動広場・サッカー場

※雨天の場合は、7月20日(水) 20時～

※JR小野田線または臨時バスをご利用ください。

【問い合わせ先】小野田商工会議所 ☎84-4111

2005 厚狭花火大会

7月25日(月) 20時～

観覧場：厚狭川河畔 (JR厚狭駅より徒歩10分)

※雨天の場合は、7月26日(火) 20時～

※なるべく公共交通機関をご利用ください。

その他のイベント

- 子ども相撲 9時～ (厚狭天満宮境内)
- 寝太郎カード抽選会 14時～ (藤村商店前)
- 子どもみこし 16時～ (厚狭駅前商店街)
- 福引き大会 16時～ (厚狭天満宮境内)
- ゆかた着付けお楽しみ会 16時～19時 (山陽商工会議所)

【問い合わせ先】山陽商工会議所 ☎73-2525



今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 180kcal / たんぱく質 4.2g / 脂質 13.5g / 塩分 0.4g

「夏野菜のホイル蒸し」

～人気のピザ風味で～



■保健センター監修
 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会
 (高千帆校区担当)

材料 (4人分)

じゃが芋	100 g
にんじん	40 g
しめじ	40 g
なす	240 g
植物油	大さじ2
とろけるスライスチーズ	2枚
玉ねぎ	80 g
マーガリン	大さじ½
ピザソース(市販)	大さじ3
グリーンピース	20 g
アルミホイル	適宜

作り方

- ①じゃが芋は1cm角、にんじんは7mm角に切り、ゆでる。しめじは小房に分ける。
- ②なすは長さを半分に切り、さらに四つ切りにし、皮目に浅く切り目を入れる。フライパンに油を入れて熱し、皮を下にして入れ、両面を焼く。しめじも軽く炒めておく。
- ③玉ねぎは荒みじんじんに切り、フライパンにマーガリンを溶かし、しんなりするまで炒める。火を止め、ピザソースとグリーンピースを加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④アルミホイルになすを置き、③、①、しめじ、スライスチーズの順にのせ、蒸気が抜けないように包む。
- ⑤フライパンに④を並べ入れ、底から1cmくらい水を注ぎ、ふたをして中火で5分程度加熱する。



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

