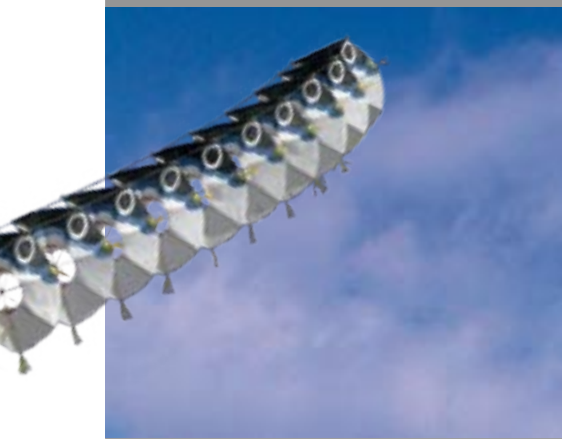


第17回 山口県ふるさと凧あげ フェスティバル



■と き 3月5日(日) 参加受付 11時～
競技開始 13時～

■ところ きららビーチ焼野
※雨天中止（中止の決定は当日8時に行いますので、
市役所 ☎ 82-1111 (代) へお問い合わせください）

■競技部門（手作りの凧による競技）
子どもの部 （小学生以下）
一般の部 （中学生以上）
大凧・連凧の部 （大凧 90cm × 90cm 以上・連凧 20 枚以上）

「凧づくり教室」を開催！
（10時から／先着 100 組）

参加料 1 組 200 円（材料費込み）
※当日作った凧でも競技に参加できます。

バザーもあります
（11 時から）



【問い合わせ先】
山陽小野田観光協会
（商工労働課内 ☎ 82-1151）

今月のおすすめ料理 【1 人分栄養価】エネルギー 193kcal / たんぱく質 12.4g / 脂質 7.7g / 塩分 1.4g

「白菜の豆乳鍋」

～豆乳を使ってまろやかな風味に～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
（厚狭校区担当）

材料（4 人分）

白菜	700g
かぶ	120g
かぶの葉	60g
にんじん	100g
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
水	カップ2
調整豆乳	カップ2
米みそ(甘)	40g
濃口しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①白菜は軸と葉を分けて 1cm 幅に切る。
- ②かぶは皮をむき 6～8 等分のくし形に切る。にんじんは 3cm の長さに切り、それを 6 等分に切る。
- ③土鍋（鍋でもよい）に水と白菜の軸、かぶ、にんじんを入れて火にかける。かぶが柔らかくなったら白菜の葉とかぶの葉、豚肉、豆乳を加える。
- ④豚肉に火が通ったらみそを溶かし入れ、しょうゆを加える。煮立つ直前に火を止める。



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

