

≡ 第14回 ≡

椿まつり in Ejio

～早春のふれあいを求めて～

盛りだくさんのイベントを楽しみながら、江汐公園でひと足早い春の訪れを感じてみませんか？

とき 3月19日(日) 10:00～15:00

ところ 江汐公園
(管理棟・グリーン広場・
いこいの村江汐)

■問い合わせ先 都市計画課 (☎ 82-1162)

▶管理棟

- ・椿の展示—3月26日(日)まで
- ・Ejio を食べる(山野草試食)
- ・薄茶席
- ・生け花の展示
- ・琴の演奏
- ・藍染め体験
- ・手作り扇体験
- ・各種バザー
- ・緑の相談コーナー
- ・JICA(国際協力機構)活動展示コーナー

▶グリーン広場

- ・早春のふれあいオシ・ステージ
- ・もちまき
(10時15分と14時30分の2回)
- ・お楽しみ抽選会
- ・フリーマーケット

▶いこいの村江汐

- ・各種バザー



西日本の2府10県から34校、県内から14校が参加予定
※参加校や試合日程について詳しくは、ホームページで
お知らせします。

第25回 山陽小・野田市 高校サッカーフェスティバル

とき 3月21日(祝)～24日(金)

ところ サッカー場、
(財)山陽スポーツ協会グラウンド、
岡石丸・高千帆・小野田・赤崎運動広場、
中国電力(株)グラウンド、
山口東京理科大学グラウンド、
小野田工業高校叶松グラウンド 他

■問い合わせ先 市体育協会 (☎ 84-2430 市民体育館内)

今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】 エネルギー 164kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 8.3g / 塩分 1.4g

「油揚げのポテト包み焼き」

～パリッと焼いて、カリッと食感よく～



■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)

油揚げ(正方形)	4枚
じゃがいも	200g
小ねぎ	20g
ツナ缶	80g
スイートコーン缶	50g
塩	小さじ¼
こしょう	少々
温野菜(キャベツ、ニンジン他)	適量
つけじょうゆ	
濃口しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
練りからし	好みで加減
つま楊枝	

作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、鍋に入れて水からゆで、火が通ったらゆで汁を捨てて水分をとばす。熱いうちにつぶし、塩とこしょうで味付けする。
- ②小ねぎは小口切りにする。ツナ缶とコーン缶は汁気をきっておく。
- ③ボウルに①と②を入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- ④油揚げは一边を切り開いて袋状にし、③の¼量を詰め、切り口をつま楊枝で閉じる。
- ⑤オーブントースターかテフロンフライパンで、油揚げの両面に焼き色がつくまで焼く。食べやすく切り、温野菜を付け合わせ器に盛る。つけじょうゆを添える。

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 8:45 80.4MHz

ヤングテレホンさんようおのだ ☎ 84-2000
✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

