

第18回 山口県 ふるさと 凧あげ フェスティバル

3月4日 日

きららビーチ焼野

■凧づくり教室

▷時 間 10時から
▷材料費 200円

■アトラクション

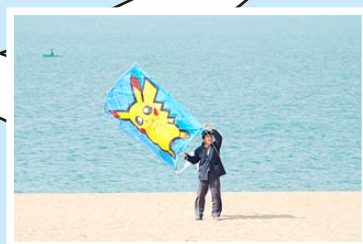
県内外の伝統凧披露

■バザー

うどん、焼きそば等

■競技部門

▷受 付 11時
▷競技開始 13時
○子供の部（小学生以下）
○一般の部（中学生以上）
○大凧・連凧の部
大凧：100cm × 100cm 以上
連凧：30 枚以上



■問い合わせ先

商工労働課
☎ 82-1151

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 175kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 15.7g / 塩分 1.2g

「高野豆腐のはさみ煮」

～子どもからお年寄りまで好まれる一品です～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(出合校区担当)

材料（4人分）

高野豆腐	4枚
だし汁	1カップ
むきえび	100g
人参	20g
干ししいたけ	4枚
生姜汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1.5
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
だし汁	3カップ
B 塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
ブロッコリー	100g

作り方

- ①高野豆腐はだし汁につけ、柔らかくしぼり、横に包丁を入れブック型にしておく。
- ②干ししいたけは水で戻し、人参とともにみじん切りにする。
- ③むきえびはすり身にし、②とAを混ぜる。（スピードカッターを使用するときは、むきえびを最後に入れる）
- ④①の間に③を均等に詰めて軽くおさえ、形を整えたものをだし汁とBをあわせた中に入れ、じっくりと煮含める。（①で高野豆腐をつけただし汁を加えてもよい）
- ⑤器に④を盛り、煮汁をかける。茹でたブロッコリーも一緒に盛りつける。

ヤングテレホン
さんようおのだ

ひとりで悩まずに、気軽に相談してください（いじめ、不登校、友人関係、家族関係、性の悩み、異性問題、子育て等）
受付日時 毎週月～金 8:30～17:00（土・日・祝日は留守番電話対応）

☎ 84-2000

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp