

第15回 椿まつり in Ejio

～早春のふれあいを求めて～

●とき 3月25日(日) 10:00～15:00
●ところ 江汐公園 (管理棟・グリーン広場)


▶管理棟

- 椿の展示 (3月23日(金)～30日(金))
- Ejioを食べる (山野草試食)
- 薄茶席
- 生け花の展示
- 琴の演奏
- 押し花体験
- 手作り凧体験
- 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
- プラ板キーホルダー作成 など

▶グリーン広場

- 早春のふれあいオン・ステージ
- もちまき (10:00 と 14:30 の 2 回)
- お楽しみ抽選会 (13:00 ～ 予定)
- フリーマーケット

●問い合わせ先
都市計画課 (☎ 82-1162)




第26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(土)
●ところ 県立おのだサッカー交流公園
サッカー場
岡石丸・高千帆・小野田運動広場
中国電力(株)グラウンド
山口東京理科大学グラウンド
厚狭高校グラウンド
小野田高校グラウンド
小野田工業高校叶松グラウンド

西日本の2府12県から46校(県内14校)が参加予定です。
※参加校については、ホームページをご覧ください。(http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/)

●問い合わせ先
山陽小野田市体育協会
(市民体育館内 ☎ 84-2430)



今月のおすすめ料理 【1人分栄養価】 エネルギー 68kcal / たんぱく質 5.1g / 脂質 3.6g / 塩分 1.9g

「ふきとあさりのわさび和え」 ～春を先取りの一品です～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (厚陽校区担当)

材料 (4人分)

ふき	250g
あさり(殻つき)	300g
酒	大さじ1.5
あさりの蒸し汁	大さじ2
酢	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1
A ねりわさび	小さじ $\frac{3}{8}$
塩	小さじ $\frac{1}{8}$

作り方

- あさは砂出しをしてよく洗い、水気をきる。
- 耐熱容器にあさりを入れ酒をふり、ゆるくラップをかけ、電子レンジ(600W)で5～6分加熱する。
- 茹でて皮をとったふきは、水気を十分にきり、長さ3cmくらいの斜め切りにする。
- あさりの蒸し汁に、Aを加えて混ぜ③を和える。
- あさりの2/3量は殻をはずし④と和え、器に盛り、残りの殻つきあさを上に飾る。