



## ガラス制作実演（見学無料）

ガラス造形作家が熱いガラスを自由自在に操ります。  
何ができるかは当日のお楽しみ！

# ふれあいガラスフェスタ 2007

■とき 8月12日(日) 9:00～ ■ところ きららガラス未来館(☎88-0064)

## ガラス体験教室（予約不要）

申込受付：9:00～15:30（4歳から）

※希望者多数の場合は受付順に体験

エナメル絵付け 1,250円～



サンドブラスト 1,050円～



手作りガラスでこの夏を涼しく過ごそう！

## 今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 71kcal / たんぱく質 5.5g / 脂質 4.0g / 塩分 1.5g

### 「ワカメの卵豆腐」

～冷たくひやしてどうぞ～



■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）

卵(大)	3個
㊦ だし汁	200cc
A 塩・薄口しょうゆ	各小さじ½
㊧ みりん	小さじ1
カットワカメ(乾燥)	8g
カニカマボコ	10g
㊦ しょうゆ	小さじ½
B だし汁	大さじ2
おろしワサビ	適量
青じそ	4枚
トマト	100g

#### 作り方

- ①だし汁をとり、冷ましておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、Aを加え調味し、よく混ぜ、こし器を通す。
- ③ワカメは水に戻し、大きいものがあれば切り、水気をよく切る。
- ④カニカマボコは小口切りにする。
- ⑤②にワカメ、カニカマボコを加え、流し箱に入れ、蒸し器で蒸す。(弱火で約10分)
- ⑥卵豆腐が冷めたら、流し箱から取り出し、切り分けて青じその上に乗せる。たれBをかけ、おろしワサビを乗せ、くし型に切ったトマトを添える。



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