山陽オート無料入場券」山陽オート無料入場券 山陽オート無料入

有効日

有効日

※16歳以上の方1人につき1枚必要です。 ※16歳以上の方1人につき1枚必要です。 ※16歳以上の方1人につき1枚必要です。

市内外の特産品が大集合!

山陽小野田市物產展

3月22日出・23日日

 $9:30 \sim 16:30$

ところ 山陽オート (大屋根子ども広場東側)

■ページ上の無料入場券を切り取ってお持ちください。 (16歳以上の方1人につき1枚必要です。)

●内容

- ナルトビエイ試食コーナー(11:00 ~ 各日先着 200 人)
- カニ汁無料配布コーナー(12:00 ~ 各日先着 300 人)
- 海産物・農産物販売
- 林産物販売(竹細工・しいたけ・そば等)
- 山陽小野田市特産品市
- ・オートレース場設置市特産品販売 (船橋·川口·伊勢崎·浜松·飯塚)
- 山陽小野田市姉妹都市特産品販売(秩父市)
- ・観光名所パネル展示 (山陽小野田市,秩父市,レッドクリフ市)
- ※特産品を購入された方、各日先着250人にマイ バッグを進呈します。

■問い合せ先 山陽小野田観光協会(商工労働課内 ☎82-1151)

第 16 回

椿まつり in Ejio

~早春のふれあいを求めて~

- ●と き 3月23日田 10:00~15:00
- ●ところ 江汐公園(管理棟・グリーン広場)

▶管理棟

▶グリーン広場

○椿の展示

○早春のふれあい

(3月20日納~30日田)

オン・ステージ

○生け花の展示

○もちまき

○薄茶席 ○各種バザー・各種体験 ○お楽しみ抽選会(13:00 予定)

○フリーマーケット

●問い合せ先 都市計画課(☎82-1162)

第 27 回

山陽小野田市 高校サッカーフェスティバル

- ●と き 3月20日観~23日田
- ●ところ 県立おのだサッカー交流公園ほか

西日本の2府12県から50校(県内14校),約 1800 人の選手が参加予定です。

- ※参加校については、市ホームページをご覧ください。 (http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/)
- ●問い合せ先

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 177kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 7.7g / 塩分 1.1g

「豚肉の香味甘辛だれ野菜巻き|

~ 早春の行楽の一品に~



- ■保健センター監修
- ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (赤崎・本山校区担当)

材料(4人分)

豚肉(かたまり) 300g Γ酒 大さじ1 にんにく 1片 A 生姜の皮 適量 青ねぎ 20q L 塩 小さじ⅓

【甘辛だれ】 コチジャン・酢・みりん・しょう プロ・砂糖・生姜汁 各大さじ2 白ねぎ・きゅうり 各80g トマト 120g サラダ菜 16枚 大葉 8枚

作り方

- 1鍋に水,豚肉のかたまり,Aを加え,落としぶた をして, 中火で 25~30 分ゆで, 火を止めてそ のまま 10 分おく。
- ②①を鍋から取り出し薄く切る。
- 3 Bをよく混ぜて甘辛だれを作る。
- ◆トマトは薄い半月切りにする。白ねぎは白髪 ねぎ,大葉はせん切り,きゅうりは板ずりして 3cm のせん切りにする。
- ⑤大皿に豚肉,野菜を盛り合わせる。
- ⑥サラダ菜に⑤を巻き甘辛だれを少量かけ,巻い て食べる。

レホンさんようおのだ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

ひとりで悩まずに、気軽に相談してください **2 84-2000** (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時30分~17時(土・日・祝日は留守番電話で対応します)