



第12回 あじさいまつり

雨天決行

●と き 6月15日(日) 10:00 ~ 15:00

●ところ 江汐公園管理棟・あじさい園

●内容

- ・バードウォッチング【8:00 に管理棟集合】
 - ・あじさいの苗が当たる抽選会【10:15 ~】
 - ・バザー（薄茶席・朝市・苗木販売）
 - ・あじさいの鉢植え・生け花の展示【管理棟会議室】
- ※あじさいの展示は6月22日(日)まで

●問い合わせ先 都市計画課（☎82-1162）

放送大学で学んでみませんか？

平成20年10月入学生を募集します

放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学びたい、生涯学習に興味があるなど、さまざまな目的で、幅広い世代の方が学んでいます。詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

●資料請求・問い合わせ先

放送大学山口学習センター

（☎88-3020 <http://www.u-air.ac.jp>）

〒756-0884 山陽小野田市大学通一丁目1-1

（山口東京理科大学構内）

●募集学生

【教養学部】

- ・全履修生
（4年以上在学し、学士の学位取得を目指します。）
- ・選科履修生
（1年間在学し、希望する科目を履修します。）
- ・科目履修生
（半年間在学し、希望する科目を取得します。）

【大学院】

- ・修士選科生
（1年間在学し、希望する科目を履修します。）
- ・修士科目生
（半年間在学し、希望する科目を取得します。）

●受付期間

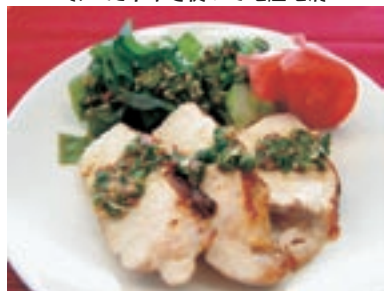
6月15日(日)～8月31日(日)

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 282kcal / たんぱく質 17.1g / 脂質 16.2g / 塩分 1.9g

「鶏肉のカリカリ焼き～梅肉ソースかけ～」

～おのだネギを使って地産地消～



■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）

鶏手羽肉	350g
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
ネギ（おのだネギ）	30g（1½束）
にんにく・しょうが	各1片（10g）
梅干し	大2個
「みりん」	大さじ3
A 出し汁	大さじ4
「しょうゆ・ごま油」	各大さじ1
キャベツ	200g（中¼）
乾燥ワカメ	2.5g（ワカメ25g）
トマト	300g（大2個）

作り方

- ①鶏肉に塩、こしょう、酒をふる。
- ②鶏肉の皮を下にしてフライパンで強火で焼き、脂が出てきたら弱火にして表面がカリカリになるまで火を通し、さらに裏返してきつね色になるまで焼く。
- ③ネギ、にんにく、しょうがをみじん切りにし、梅干しは種を取り除いて細かくきざむ。ネギ、にんにく、しょうが、梅肉を合わせて粘りがでるまで包丁でたたき、Aの調味料を加えて混ぜ合わせ、梅肉ソースを作る。
- ④キャベツはゆで、乾燥ワカメは水にもどし、それぞれ一口大に切る。トマトはくし型に切る。
- ⑤鶏肉をそぎ切りにして皮を上にして器に盛り、キャベツ、ワカメ、トマトを添えて、梅肉ソースをかける。



ヤングテレホンさんようおのだ

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

☎ 84-2000

●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）

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）