

第20回

山口県ふるさと 凧あげフェスティバル

と き▷ 3月1日(日) 競技開始: 13:00~

ところ▷ きららビーチ焼野

■凧づくり教室

○時間 10:00~ (先着100組)

○材料費 200円

■競技部門

○受付 11:00~

○部門

子どもの部 (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

■アトラクション

県内外の伝統凧の披露

■バザー

うどん、焼きそば等の販売

kite-flying!

▶ 問い合わせ先 山陽小野田観光協会 (商工労働課内 ☎ 82-1151)

今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 191kcal / たんぱく質 8.5g / 脂質 8g / 塩分 1.9g

「アジのとう寿司」

~懐かしい郷土の味です~



■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)

アジ	4尾 (80g)
塩	小さじ1
┌ 砂糖	大さじ1
A 酢	1/2カップ
└ サラダ油	大さじ1
うの花	200g
卵黄	1個
┌ 砂糖	大さじ3
B 塩	小さじ1/2
└ 酢	大さじ5
しょうがのしほり汁	大さじ1
┌ 白ごま	大さじ2
ねぎ	10g
春菊	8枚

作り方

- ①アジは3枚におろし、塩をふり20分おく。その後、Aに1時間つける。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れて、うの花を十分炒め、卵黄を加えてさらに炒める。
- ③すり鉢に②を入れ、よくすりあわせる。Bの調味料を加え、さらにすりあわせる。最後に小口切りにしたねぎをさっと混ぜ合わせる。
- ④③を冷まして8個の俵型に丸め、水気をきった①のアジで包み、春菊を敷いて盛りつける。



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)