



第13回

# あじさいまつり

雨天決行

●問い合わせ先 都市計画課 (☎ 82-1162)

と き: 6月21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)
  - あじさいの鉢植えの展示【管理棟会議室】
- ※展示は6月28日(日)までしています。

▼約4000本のあじさいが園内を彩ります▼



## 今月のおすすめ料理

【1人分栄養価】エネルギー 290kcal / たんぱく質 15.0g / 脂質 17.8g / 塩分 0.1g

### 「チキンと夏野菜のソテー」

～カレー風味の食欲をそそる一品です～



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

#### 材料 (4人分)

鶏もも肉	300g(2枚)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
カレー粉	大さじ1
ナス	100g(中1本)
玉ねぎ	100g(中½個)
かぼちゃ	100g
ズッキーニ	100g
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ2
ミニトマト	8個

#### 作り方

- ①鶏肉を半分にとって、塩、こしょうをする。小麦粉、カレー粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ②ナスは太めの棒状に切り、玉ねぎ、かぼちゃはくし形に切ってレンジで1～2分加熱する。ズッキーニは2mmくらいの輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ½を熱して、鶏肉の両面を焼いて皿に取り出しておく。
- ④油を拭き取ったフライパンにオリーブ油大さじ½を入れ、ナス、玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニを炒める。再び鶏肉を戻して白ワイン、ミニトマトを加え、蓋をして肉の中まで火を通す。
- ⑤皿に鶏肉、野菜を盛りつけ、残ったスープをかける。

平成21年10月入学生募集

## 放送大学で 学んでみませんか？

放送大学は、テレビ等で授業を行う通信制の大学です。働きながらの大学卒業やキャリアアップ、生涯学習などを目的として、様々な年代や職業のひとたちが学んでいます。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。

### ●教養学部

全科履修生	4年以上在学し、学士の学位取得を目指す学生
選科履修生	1年間在学し、希望する科目を履修する学生
科目履修生	1学期(6か月)間在学し、希望する科目を1科目から履修する学生

### ●大学院

修士選科生	1年間在学し、希望する科目を履修する学生
修士科目生	1学期(6か月)間在学し、希望する科目を1科目から履修する学生

＜受付期間＞ 6月15日(月)～8月31日(月)(必着)  
※インターネット出願は6月1日(月)から受付開始です。

### ＜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1-1-1

(山口東京理科大学構内)

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)