

第21回

山口県ふるさと 凧あげフェスティバル

とき 3月7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150組)
- 材料費 200円

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

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

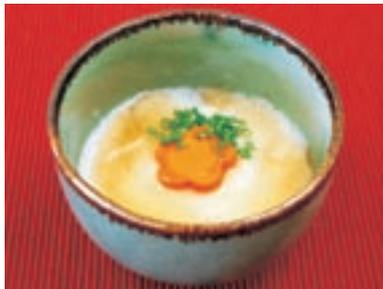
【連凧】30枚以上

〒 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 89kcal / たんぱく質 8.1g / 脂質 3.3g / 塩分 0.6g

「かぶら蒸し」

～淡雪のようなかぶと白身魚がやさしい味わいです～



■保健センター監修
■山陽小野田市食生活改善推進協議会
(厚狭校区担当)

材料(4人分)

かぶ	中1個(200g)
卵白	1個分
長いも	40g
塩	少々
鯛	30g×4切れ
塩	少々
しょうが汁	4g
酒	4cc
にんじん	25g
小ネギ	4g
昆布だし	160cc
めんつゆ	大さじ1と1/3
片栗粉	4g
水	8cc

作り方

- ①鯛は塩、しょうが汁、酒につけておく。
- ②にんじんを花形に切る。小ネギは小口切りにする。
- ③かぶ、長いもをすりおろし、泡立てた卵白の中に入れ、塩で味をつける。
- ④器に①と③を入れ、にんじんを添えて15分くらい蒸す。
- ⑤昆布だし、めんつゆを合わせて火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉を加え、銀あんをつくる。
- ⑥④の上に、⑤をかけ、小ネギを散らす。



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)