

さわやかスポーツ・レクリエーション祭

日程 **11月23日(祝)**

開催種目

- ①ソフトバレーボール
【会場】三日月体育館
【時間】8:30～(受付)、9:00～(開始式)
- ②フットサル
【会場】小城体育センター
【時間】8:30～(受付)、9:00～(開始式)
- ③ウォーキング
【会場】うしづ石工の里コース(砥川小学校集合)
【時間】8:30～(受付)、9:00～(開始式)

- ◆参加料 **300円/1人**(傷害保険料を含む)
※但し、フットサル(高校生以上)500円
- ◆申込み 生涯学習課(小城庁舎)又は各町公民館
※受付時間 9時～17時(土・日・祝は除く)
- ◆申込締切 11月2日(水)17時

詳しくは生涯学習課又は、各町公民館に置いている各種要項・参加申込書をご覧ください。

参加者大募集!



【主催】小城市教育委員会・小城市スポーツ推進員(旧体育指導委員)協議会
【問合せ】小城市さわやかスポーツ・レクリエーション祭実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎73-8808

「あーも!ファミリー」の おすすめレシピ

白身魚のムニエル 1人分→212kcal



《作り方》

- 1 きゅうり、トマトはみじん切りにし和風ソースAと合わせておく。
- 2 魚に塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 3 熱したフライパンにバターを入れ、魚をこんがり焼く。
- 4 魚をお皿に盛り、上に①のソースをかけたら完成!
(写真は付け合わせに粉ふき芋・パセリを添えています。)



あーも!パパ

今回は、男の料理教室に参加してきました。

プロフィール: ご飯が大好きで力持ちのパパ。好き嫌いをしたり、食べ残したりすると「あーもねー」と言って怒ります。

材料	1人分	
■ 白身魚	1切れ (60g)	
■ 塩こしょう	少々	
■ 小麦粉	大さじ1/2	
■ バター	小さじ1	
和風ソースA	■ きゅうり(中)	1/6本
	■ トマト	1/6個
	■ 醤油	小さじ1・1/2
	■ 酢	小さじ1・1/2
	■ レモン汁	小さじ1
	■ オリーブ油	小さじ1/2
■ 塩	少々	

ワンポイントアドバイス

白身魚は身がくずれやすいため、焼くときに何度もひっくり返すのはNGです!