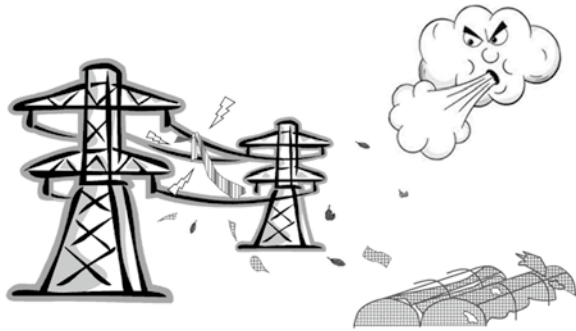


突風による農業用ネット等の飛散にご注意を！

近年、農業用ネット等が突風で吹き飛ばされ、送電線に接触する等の停電事故が発生しています。

台風シーズンに限らず、農業用ネットやビニールシートなど、風で飛びやすいものについては、固定物にしっかりと結び付けるなどの対策を十分に実施されますようお願いいたします。



鉄塔や電線に飛散物の接触を発見したら、下記へお知らせください。

中国電力ネットワーク(株)周南ネットワークセンター
☎ 0834 (22) 7615

B & G海洋センタープール開放予定表

☎ 社会教育課 ☎ 0820 (78) 5048

■ 8月後期分～9月分

日にち	区分	日にち	区分
20日(金)	A・B	31日(火)	A・B
21日(土)	A・B・C	9月	
22日(日)	C	2日(木)	C
24日(火)	A・B・C	4日(土)	A・B・C
25日(水)	A・B	5日(日)	A・B・C
26日(木)	A・B・C	7日(火)	C
27日(金)	A・B	9日(木)	C
28日(土)	A・B・C	11日(土)	A・B・C
29日(日)	A・B・C	12日(日)	A・B

■ 利用時間・料金

区分	時間	中学生以下	高校生以上
A	13:15～15:00	50円	110円
B	15:15～17:00	50円	110円
C	19:00～21:00	110円	160円

※町外に居住する方が利用する場合は、料金が2倍になります。

※新型コロナウイルス感染防止のため、人数制限を行いますので、必ず事前にプール管理事務所(☎ 74-5301)へご連絡ください。

鶏のから揚げ 香味ソース

食推おすすめレシピ♪



【1人分の栄養素量】

エネルギー 248kcal、たんぱく質 14.0g、
脂質 16.4g、食物繊維 0.7g、食塩相当量 1.0g

香味ソースは、香味野菜のねぎや生姜の風味とマーマレードの酸味や甘みで調味料を控えられます。鶏のから揚げにからめるとさっぱりしておいしくいただけます。

材料 (4人分)

鶏もも肉 …… 320g	ねぎ …… 30g
おろしにんにく …… 小さじ 1/2	おろし生姜 …… 小さじ 1
酒 …… 大さじ 1	ポン酢 …… 大さじ 2
塩 …… 小さじ 1/6	マーマレード …… 小さじ 2
片栗粉 …… 大さじ 2	ごま油 …… 小さじ 1
揚げ油 …… 適宜	レタス …… 100g



- 1 鶏もも肉は、一口大に切り、調味料Aを加えてもみ込み 15分くらいおく。
- 2 ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルに 2 と調味料Bを加えて混ぜる。
- 4 1 に片栗粉を加えて、全体にまぶす。
- 5 フライパンに1cmほどの油を温め、4を入れて約3分揚げる。裏返し約2分揚げる。揚げたものを3の香味ソースにからめる。
- 6 レタスは1cm幅に切る。
- 7 器に6のレタスをしき、5のから揚げをのせる。