



公式
twitter



公式
facebook



保育所調理師
おすすめ一品!
～ 第四保育所～

カボチャのマヨ焼き



1人当たり栄養価 エネルギー 297 kcal / 塩分 0.72g

材料 (4人分)

- カボチャ …… 1/6個 (約350g)
- マヨネーズ … 100g
- 味噌 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ3
- お好みでチーズ、粉パセリなど



作り方

- ①小鍋にみりんを入れて弱火にかける。煮立ったら味噌を入れて滑らかになるまでよく混ぜ、冷ましておく。
- ②カボチャは食べやすい大きさに切る。耐熱皿に並べ、少し水をふってふんわりラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③①が冷めたらマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- ④③を②のカボチャにかけ、お好みでチーズやパセリなどをのせる。
- ⑤オーブントースターなどで焼き目が付くまで焼く。



ワンポイントアドバイス

マヨネーズにみりと味噌を加えることでコクが出ます。甘めの味噌マヨで子どもも食べやすいメニューです。



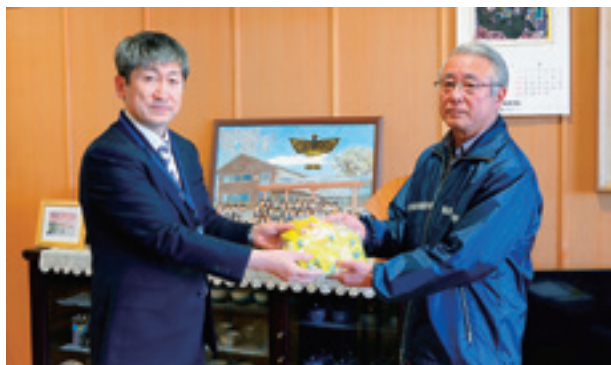
カボチャは生のまま冷凍しておくこともでき、そのまま調理できるので、冷凍庫にあると便利です。

旬の新玉ねぎや茹でたアスパラなども加えると豪華で食べ応えも◎。



写真を撮影する来庁者も 桜ゴールドに輝く聖火リレートーチを展示

聖火リレーで使用されるトーチの見本が4月2日・3日の両日、市役所本庁舎1階で展示されました。トーチは桜の花びらがモチーフで、桜色と金色を合わせた「桜ゴールド」色が特徴的。来庁した方は、間近で眺めたり写真を撮ったりしていました。



子どもたちの安全を願って 防犯グッズを地域の児童・生徒へ寄贈

4月14日、市防犯協会南能代支部が第四小と能代南中に防犯グッズを寄贈しました。第四小では、藤田正幸支部長(写真右)が高橋直樹校長に車のライトに反射する防犯鈴80個を手渡し「子どもたちが事故に遭わないよう安全を願う」と話しました。



完成発表会をさくら庭で開催 能代のクラフトビールをお披露目

市内の女性らで作る団体が、ハマナスの花びらと秋田美桜酵母を使ったクラフトビールを制作。4月19日に市役所さくら庭で発表会を行い、関係者が完成を祝いました。ビールは6月9日(火)から市内の飲食店4店舗で販売予定です。