



公式  
twitter



公式  
facebook

11月

市内の主な出来事をご紹介します  
話題ピックアップ



学校給食栄養士  
おすすめの一品!  
～ニツ井共同調理場～

## チップスサラダ



1人当たり栄養価 エネルギー53kcal / 塩分量0.5g

### 材料(5人分)

- ・キャベツ…270g (葉6枚位)
- ・ニンジン…55g (約1/3本)
- ・キュウリ…50g (約1/2本)
- ・ブロッコリー(冷凍可)…120g
- ・かにかまぼこ…35g
- ・ポテトチップス(うす塩味)…23g



### ●ドレッシングの材料

- ・しょうゆ…大さじ1   ・酢…小さじ4
- ・砂糖…小さじ2       ・サラダ油…小さじ1
- ・塩…少々

※酸味を抑えていますので調味料はお好みの量で調整してください。

### 作り方

- ①キャベツは太千切り、ニンジンとキュウリは千切り、ブロッコリーはひと口大に切り、ゆでて冷ます。かまぼこはよくほぐす。ポテトチップスは、小さめに砕いておく。
- ②ボウルに調味料の油以外を入れてよく混ぜ、ここに油を分離しないように少しずつ加えながら混ぜる。
- ③①の野菜とかまぼこを混ぜて、②のドレッシングであえ、上にポテトチップスを振り掛けてでき上がり。



- ・ポテトチップスのおかげで野菜の苦手な子もチャレンジして食べてくれます。
- ・ポテトチップスは、食べる直前に振り掛けると、ぱりぱり食感でおいしく食べられます。
- ・ドレッシングのサラダ油をごま油に変えると、中華ドレッシングになり、いろいろなサラダに合います。お試しください。



## 影絵灯りや杉灯りが街を幻想的に彩る

のしろまち灯りを畠町通りなどで開催  
11月13日、のしろまち灯りが能代駅前や畠町通り、中央公民館で開催されました。参加店舗や道の脇に影絵灯りや杉灯りなどを展示。灯りに隠れた影絵動物を探す「影絵ウオークラリー」もあり、親子連れなどが幻想的な雰囲気を楽しんでいました。



## 171点の応募の中から入選作品を表彰 ツ井小の児童が防犯標語を考案

11月18日、市防犯協会ニツ井支部がニツ井小学校児童を対象に募集した防犯標語の入選作品が決まり、同校で表彰式が行われました。171点の応募の中から、最優秀賞には「こえかけて みんながちいきのおまわりさん」が選ばれました。



## 能代ねぎらいの日「ねぎ」らいを 大切な人へ白神ねぎで「ねぎ」らいを販売

11月23日の「能代ねぎらいの日」に合わせ、20～23日、県内のスーパーに特設コーナーが設置されました。ねぎらいの日シールを貼り、ラッピングした「ねぎ束」を販売。白神ねぎのんと白神ねぎガールも駆け付け、白神ねぎのおいしさをPRしました。