



学校給食栄養士
おすすめの一品！
～北部共同調理場～

中華風コーンスープ



1人当たり栄養価 エネルギー85kcal / 塩分量0.6g

材料(4人分)

- ・チンゲンサイ…………… 80g
- ・玉ネギ…………… 120g
- ・シメジ…………… 40g
- ・ソフト豆腐…………… 80g
- ・卵…………… 80g
- ・クリームコーン缶…………… 120g
- ・鶏がらスープの素…………… 6g
- ・食塩…………… 0.8g
- ・こしょう…………… 少々
- ・片栗粉…………… 4g



作り方

- ①チンゲンサイは2cm幅に、玉ネギは薄くスライス、シメジは小房に分ける。豆腐はさいの目切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②鍋に水を入れ、玉ネギ、シメジ、クリームコーン、豆腐、チンゲンサイの順に煮る。
- ③鶏がらスープ、食塩、こしょうで調味したら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④軽く沸騰させながら卵を細く流し入れる。



クリームコーンと片栗粉でとろみがつくので、体が温まります。冬場は長ネギや下ゆでしたホウレンソウを入れるのもお勧めです。クリームコーンの甘みが優しい味わいです。



銀 こてつくんも登場 河連邦応援物産展を開催

1月8・9日、道の駅ふたついで銀河連邦応援物産展が開催され、各共和国の特産品や宇宙食、「宇宙なんちゃら こてつくん」グッズなどが販売されました。会場にはこてつくんが登場。来場者は写真を撮るなどして触れ合いを楽しんでいました。



市 至る所に雪山が出現 内全域で記録的な降雪

1月21日時点の積雪深が二ツ井地域で132cm、能代地域で76cmを観測するなど、市内全域で記録的な大雪となりました。地域住民は連日雪かきに追われ、道路脇や駐車場に除雪した雪がうずたかく積み重ねられました。



新 昨年12月に稼働 能代風力発電所の竣工奉告祭を実施

新能代風力発電所の竣工(しゅんこう)奉告祭が1月26日に日吉神社で行われ、齊藤市長ら関係者が参列しました。同発電所は、能代風力発電所として2001年に運転開始。24基あった風車は解体され新たに7基が完成し、昨年12月に稼働しました。