



管理栄養士おすすめ  
**お手軽レシピ**

## 豆腐寒天



8分の1個当たりの栄養価  
エネルギー99kcal

### 材料 (作りやすい分量)

- 粉寒天…………… 4g
- ざらめ砂糖…………… 100g
- 木綿豆腐…………… 1丁
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 水…………… 400ml
- くるみ…………… 20g



### 作り方

- ①木綿豆腐はざるの中で手で粗くほぐしておく。
- ②分量の水に粉寒天を入れ、よくかき混ぜ中火にかけて煮溶かす。沸騰したら、ざらめ砂糖、しょうゆ、①を加え加熱し、容器に流し入れる。
- ③くるみを軽くローストし、②に散らし冷蔵庫で冷やし固める。



### ワンポイントアドバイス

- ざらめ砂糖は、白砂糖に比べてコクのある味わいに。ローストしたくるみの香ばしさがいいアクセントになっています。
- さっぱりとした味わいで暑い夏にぴったりの一品。たんぱく質も取れるのでお薦めです。



能代市公式SNSアカウントはこちら!



公式  
twitter



公式  
facebook



## 港 夏の夜空を花火が彩る まつり能代の花火が開催

7月22日、第19回港まつり能代の花火が開催されました。全19プログラムで構成され、15,000発の花火が能代の夜空を鮮やかに彩りました。会場には県内外から多くの方が訪れ、打ち上がる花火に拍手や歓声を送っていました。



## 道 リニューアルオープンから5年 の駅ふたつに来場者数500万人達成

7月23日、道の駅ふたついの来場者数が500万人を達成しました。多くの人でにぎわっている中、500万人目となったのは、横手市から訪れた親子のお客様でした。一緒にくす玉を割った後、地元特産品の詰め合わせを記念品として贈りました。

## 祝 百歳長寿のお祝い



### ●藤田キヨエさん (字悪戸・大正12年7月15日生)

百歳を迎えたキヨエさんに齊藤市長からお祝い状とお祝い金が手渡されました。几帳面な性格で、巻きずしや麦巻きなどを作るのが得意だったそうです。家族の方は、「好き嫌いなく食べることが長生きの秘けつだ」と話していました。