



公式  
twitter



公式  
facebook

3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!  
～南部共同調理場～

## 鶏肉の塩こうじ焼き



1人当たり栄養価  
エネルギー128kcal/塩分量0.5g

### 材料(4人分)

- ・鶏もも肉切身 (50g) … 4切れ
- ・塩こうじ……………13g
- ・みりん……………小さじ1
- ・料理酒……………小さじ1
- ・濃口しょうゆ……小さじ2/3
- ・上白糖……………小さじ1/3
- ・食塩……………少々

### 作り方

- ①塩こうじ、みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、食塩をよく混ぜる。
- ②①の調味料を鶏もも肉にもみ込み、30分ほど漬けておく。
- ③グリルで20分程度、中に火が通るまで焼く。(フライパンで焼いてもOK)

### ワンポイントアドバイス

鶏もも肉の代わりに鶏むね肉や、サケ、タラ、サバなどの魚を塩こうじ焼きにしてもおいしいです。鶏むね肉にする場合は、調味料にサラダ油を少し混ぜるとパサつかず、しっとりと焼き上がります。



## 能代市表彰式で63人を表彰

市制施行記念日に開催

3月21日、本庁舎会議室で市制施行記念能代市表彰式が行われました。市ではこの日を市制施行記念日と定め、文化や社会福祉など、各分野で業績や功績のあった方などを表彰しています。今年度は63人の方を表彰しました。

## 百歳おめでとうございます!

いつまでもお元気で!



### ●三澤トシ子さん(元町・大正11年3月20日生)

入所施設でのアイドルとして慕われているトシ子さん。食べるのが大好きで、1日3食、残さず食べています。好き嫌いせず、何でも食べることが長生きの秘訣(ひけつ)だそうです。



### ●田中ヒサさん(字柏子所・大正11年3月22日生)

100歳を迎えたヒサさん。利用しているデイサービスでお祝いの会が開催されました。4人のお子さんを育てながら、長年農業を頑張ってきたそうです。現在は、自宅でご家族と穏やかに過ごしています。