



公式
twitter



公式
facebook



フレイル予防に
管理栄養士おすすめ
お手軽レシピ

栄養満点そうめん



1人分当たりの栄養価
エネルギー 473kcal / たんぱく質 19.4g / 塩分量 2.2g

材料 (2人分)

そうめん・乾 …… 100g	ミニトマト …… 2個
いわし味付缶詰 …… 1個 (100g)	ゆで卵 …… 1個
マヨネーズ …… 小さじ1	パプリカ …… 1/2個
麺つゆ (3倍濃縮) …… 大さじ1	大葉 …… 4枚
水 …… 大さじ3	小ねぎ …… 適量
	いりごま …… 適量
	おろししょうが …… 適量

作り方

- ①そうめんをゆで、流水でしめる。
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、混ぜながら身をほぐす。
- ③ミニトマトとゆで卵は半分に、パプリカは薄切りにする。薬味の大葉は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④器にそうめんを盛り、水で割った麺つゆをかけ、切った野菜、②、ゆで卵をのせ、薬味を飾って完成。

ワンポイントアドバイス

高齢者の方に1日にとってほしいたんぱく質は50gです。このメニューで20g近くのとたんぱく質をとることができます。

缶詰はさんまやさば、ツナなどお好みで。野菜は旬の野菜(きゅうり、オクラ、ナス、みょうがなど)でもおいしいですよ。



全 洋上風力発電の情報で自治体同士で共有 国洋上風力発電市町村連絡協議会を設立

7月28日、能代市を含む8市町を発起人とする全国洋上風力発電市町村連絡協議会設立総会が都内で開かれました。会長に選ばれた齊藤市長は「洋上風力による特色ある地域づくりでふるさとを守っていくよう切磋琢磨していきたい」とあいさつしました。



子どもたちが夏を楽しみました 東 部地区こどもまつりを開催

7月18日、東部地区こどもまつりがJ A あきた白神本店駐車場で開催されました。大型遊具やエアートランポリン、金魚すくいなどが楽しめ、熱い日差しが降り注ぐ中、たくさんの親子連れでにぎわいました。

祝

百歳長寿のお祝い



● 工藤ヒサさん (ニツ井町切石・大正11年7月1日生)

7月1日、百歳を迎えたヒサ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。入所する施設では、おしほりを畳む手伝いをしたり、周りの人と会話を楽しんだりして過ごしているそうです。