

## めんたい和え



**ポイント**  
5分程度で作れるので一品足りない時に最適です！

- 材料 (約4~5人前)
  - にんじん.....500グラム
  - じゃがいも.....300グラム
  - 明太子.....150グラム
  - オリーブオイル.....適量
  - パセリ.....適量
- 作り方
  - (1)にんじん、じゃがいもを千切りにし切ったじゃがいもを水にさらしておきます。
  - (2)明太子はほぐしておきます。
  - (3)水気を切ったじゃがいもをレンジで3分あたためます。
  - (4)フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじんを少し炒めます。
  - (5)じゃがいもを(4)に入れさらに炒め、最後に明太子を入れ混ぜ合わせて出来上がりです。

## キャベツのシーチキン煮

- 材料 (4~5人前)
  - キャベツ.....中玉½個
  - シーチキン.....小1缶
  - ウィンナー.....適量
  - コンソメ.....3個
  - 水.....適量 (キャベツがかぶるくらい)
  - パセリ.....適量
  - 塩こしょう.....少々
- 作り方
  - (1)キャベツを4等分に切り形をくずさないように鍋に入れます。
  - (2)水、コンソメ、シーチキンを鍋に入れ、キャベツがやわらかくなるまでコトコト煮ていきます。(スープの量が少なくなったら水をたします)
  - (3)ウィンナーを入れて煮込み、塩こしょうで味を調えます。
  - (4)パセリをかけて出来上がりです。



**ポイント**  
中火でゆっくり煮こむとトロトロのキャベツになります。

2015年もあと1ヶ月。朝夕の寒さが厳しくなり、冬に向かっているなあと感じ少し寂しく感じます。12月は何かと行事も多く、「師走」の字のごとく慌ただしい時期になります。年を迎えるには気をつけて新しい年を迎えたいと思います。

また、今年も1年広報「しらかみ」をご愛読いただきありがとうございます。毎月楽しみにしています。おたより等で「広報を葉をいただき仕事の励みになりました。来年も、たくさんさんの情報をみなさんに提供できるように、日々の積み重ねを大事にしていきたいと思

### 編集後記

(渡部)

### 金融共済部

平成27年11月24日付

新任 氏名 旧任

金融課 能代 厚生医療セン 小林 彩香 企画管理部  
総務課付  
タ1出張所

平成27年12月1日付

新任 氏名 旧任

金融課 伊藤このみ 企画管理部  
総務課付

### 職員人事異動