

**楽しく体験！！
第23回安全運転競技大会**

女性ドライバーの皆さん、初心に帰って日頃の運転を楽しく再チェック！お気軽にご参加ください。

日時…9月17日(土) 9:30～12:00

場所…五所川原モータースクール

参加資格…普通自動車運転免許をお持ちの女性(運転経験・年齢不問)

参加費…無料(賞品あり)

定員…15名

申込締切…9月2日(金)

問い合わせ先…五所川原地区交通安全女性ドライバーズクラブ
事務局 和田 Tel.33-1688

**FDA青森・神戸線、名古屋線
が夏期臨時便を運航します**

フジドリームエアラインズ(FDA)の期間増便により、8月1日(月)～28日(日)の期間中、青森・神戸線は1日2往復、青森・名古屋線は1日4往復で運航されます。

神戸は、異人館や南京町といった異国情緒のある定番スポットや、港町ならではのウォーターフロントのほか、神戸から西の姫路城や四国に容易にアクセスできる点もポイントです。名古屋は、名古屋城や熱田神宮など市内の定番の見どころに加え、一度は行ってみたい伊勢神宮や江戸時代の面影を残す飛騨高山など、周辺地域にも魅力ある観光スポットがたくさんあります。

この夏は増便で便利になったFDAをぜひご利用ください。運航ダイヤや運賃の詳細などについては、FDAホームページ(<https://www.fujidream.co.jp/>)をご覧ください。

問い合わせ先…青森県交通政策課
Tel.017-734-9153

善意の花かご

どうもありがとうございました

▷フリーミストクラブ(事務局・垂石恵江子)＝プランター鉢植え10個(市立図書館へ)

▷金木ロータリークラブ(工藤文久会長)＝津軽三味線修理代(金木小学校、金木中学校へ)



目録を手渡した工藤会長(左から3人目)

▷ごしょつがる農業協同組合(齊藤勝徳代表理事組合長)＝「ちゃくりん」8月号312冊(ごしょつがる農協管内の小学5年生へ)



本を寄贈した奈良岡購買課長(中央)

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 手作りドレッシングで減塩



彩りサラダ ～ヨーグルトドレッシング～

1人分 エネルギー180kcal 食塩相当量0.9g

材料(4人分)

- ブロッコリー……………1/2個
- 茹でたこ……………80g
- プロセスチーズ……………60g
- パプリカ(黄)……………1/3個
- ミニトマト……………6個
- アーモンド(素焼き)………15g

〈ヨーグルトドレッシング〉

- プレーンヨーグルト……大さじ5
- サラダ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ4
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分けて茹でる。ザルにあげて冷まし、ペーパーで水気をとっておく。
- ②茹でたこは0.5cm厚さに、プロセスチーズは1cm角に、パプリカは1cmの色紙切りにする。ミニトマトはくし形に4つに切る。アーモンドは粗く切っておく。
- ③ヨーグルトドレッシングは材料をしっかりと混ぜる。
- ④アーモンド以外の材料を③のドレッシングで和えて、器に盛り付け、アーモンドをのせる。