



余った食材を有効活用、
豆腐入りのヘルシーハンバーグ！
チキンハンバーグ

204
Kcal

※一人分あたり

塩分
1.2g



お弁当の食中毒対策として

- ・おかずの汁気はなるべく切りましょう。
- ・食材を中まで加熱して殺菌しましょう。
- ・手で触れず箸でつまましょう
- ・温かいものは冷ましてから詰めましょう。

(材料) (4人分)
鶏ミンチ 280g
玉ネギ (みじん切り) 1個分
木綿豆腐 100g (1/4丁)
片栗粉 大さじ3弱
塩・こしょう 少々

【A】

- ・みりん (大さじ1と2/3)
- ・しょうゆ (大さじ1と1/3)
- ・片栗粉 (小さじ1)
- ・水 (大さじ4：60cc)

【作り方】

- ① ハンバーグのタネは材料 (左側) をよく混ぜ合わせ、16等分して円盤形にします。
- ② フライパンに油をなじませ、①のハンバーグの両面に焼き色をつけます。
- ③ 熱湯1カップ (分量外) をハンバーグの上に注いでふたをし、強火で蒸し焼きにします。
- ④ ③のフライパンの水分がほとんどなくなったら、【A】を加えて煮からめて、できあがり。



▲「紅葉谷」(1932年) 初公開作品



井上萬二「白磁緑釉牡丹彫文抹茶碗」

名碗を愉しむ会

5月12日(日)、茶室「如水庵」で名碗を愉しむ会を開きます。解説を聞きながら企画展を観た後、名碗に触れていただき、ゆったりとお茶を愉しんでいただきます。会費は一人2500円。詳しくは美術館にお尋ねください。

その動機には、日中戦争の時に「作戦記録画」という戦争画をいくつも描いていたことへの深い反省があったと思われるからです。この展覧会では、永く行方が分からなくなっていた「掬水秋景」はじめ約70点の作品や資料を通して、恒久平和を訴え続

きた画家の一生を知っていただきたいと願っています。
GWは毎日ギャラリートーク
▼4月27日から5月6日まで、毎日13時30分から1時間程度、楽しく分かりやすい作品解説を実施しています。
ヨシタケコーヒーを楽しむ会
▼5月3・4日(金・土) 10時～15時(随時受付)
▼司馬遼太郎が「美のコーヒー」と称賛した幻のヨシタケコーヒーを提供。独自の淹れ方で抽出した島根発祥の深い味わいをお楽しみください。(両日とも限定100杯)



特別企画展平和運動70年

6月10日(月)まで

加納莞菴大回顧展を開催中

安来市加納美術館だより 電話3610880