

春のキノコを料理してみませんか。 昆布ときのこ煮

※一人分あたり

36 Kcal



切り昆布は、乾燥昆布を糸状に刻んだ ものです。食物繊維、カリウム、カル シウム、マグネシウム、リン、鉄など が豊富で使いやすい食材です。

(材料)	(4人分)
切り昆布・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· · 8 g
ニンジン・・・・・・	2 0 g
エノキダケ・・・・・・	· 60g
シメジ	· 60g
サヤエンドウ・・・・・	· 40g
ショウガ(せん切り)少々
ごま油・・・・・・・	小さじ2
だし汁	1カップ

(A)

しょうゆ …小さじ2 みりん 小さじ2



【作り方】

- ① 切り昆布はたっぷりの水で戻す。
- ② ニンジンはせん切りにする。エノキダケは根元を落と し、半分の長さに切る。シメジは小房に分ける。
- ③ サヤエンドウは筋を取り、斜めに切る。
- ④ 鍋でごま油を熱し、ショウガ、①、②の順に炒め、だ し汁をいれて5分くらい煮る。

2

5 ク

が話

盟になって

赤い布

放だった

ワ開

中

0)

画

大 企

好

き 展

な で

も

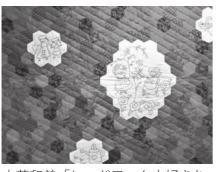
1 1

⑤ A で調味をし、③を加えてひと煮する。

た絵を形に残したい』と思ってられた作品。「『孫がかいてくれ

作しました」と内藤さん。

お孫さんがかいた絵が散りばめなり、その中に当時5歳だった



もの」(2015年・部分)

トバッグをつくろう。 10~12時。スタンピングで

参加

午前

子さんが作品を前に話します。

・ワークショップ:4月19日间

本つ~ぼ」(安来町)

の市ケ坪

裕

費 5 0

Ŏ H

定員20人、要予約。

4 月 19

るの会の対話型鑑賞会です。

回午後1時30分から。かるみるとみてみる:

谷川 4 義月11 絵本原 日からは、 画 展 企 画 い展 わ・

内藤和美「レッドワーク大好きな

出午後1時3分から。 長谷川義史展の 月3日まで)。 てすてきだね ギャラリー <u>|</u> が 始まります(7 ク 「子ども 4 月 18

内藤和美さんギャラリ と評判です。 族を思う優しさにほっこりする (要入場料)。 (日) 午後1 時 30 分~

月5日

名碗を愉しむ会 「桜茶会」



▼4月12日(日)

金重陶陽 備前焼「小袱茶碗」 ▼茶室「如水庵」

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 2,600円。事前予約が必要です。

月

6

一内藤和美

安来市加納美術館だより 電 話 36

界