



栄養満点、おからを使ったヘルシーサラダ。とても食べ応えがあります。

キュウリとおからのサラダ

150
Kcal

塩分
0.5g

※一人分あたり

キュウリは、ビタミンK・Cなどを含んでいます。おからを加えることで、食物繊維やカルシウム、タンパク質もとることができます。



今月は伯太支部の皆さん

(材料) (4人分)

キュウリ ……1本
おから ……80g
ニンジン ……20g
ツナ缶 ……40g

卵 ……1個
マヨネーズ ……40g
塩・こしょう 各少々
サラダ油 ……小さじ1

【作り方】

- ① キュウリ、ニンジンはせん切りにして、それぞれ塩をふり、しんなりとしたら搾る。
- ② フライパンを熱し、油を入れる。溶き卵を入れ、いり卵を作る。いり卵を取り出したあと、フライパンにおからを入れて焦げないようにいる。
- ③ ツナ缶の油をきり、①②の材料と混ぜ合わせ、マヨネーズと塩・こしょうで味を調える。

「おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん」 ©長谷川義史



展示作品から2作品をご紹介します。『おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん』。5歳の男の子が、自分のおじいちゃんに「おじいちゃんのおじいちゃんってどんな人？」と問いかけていきます。『おじいちゃんのおじいちゃん』。背景は細かく描かれていて、昔の暮らしを知ることが出来ます。長谷川さんによると、昔の暮らしの資料を探すが、かなり大変だったそうです。編集者と相談しながら何度も描きなおしてできあがりしました。子どもから大人まで人気の高い作品です。

安来市
加納美術館
☎ 36-0880

「企画展 長谷川義史絵本原画展

へいわってすてきだね」

7月13日まで



「おいせまいりわんころう」 ©長谷川義史

もう一つ。『おいせまいりわんころう』。犬がただ一匹で大阪から伊勢神宮までお参りする道中を描いています。犬の動きや表情などがよくとらえられています。

【同時開催】▼小企画展「備前焼 金重陶陽名品展」▼常設企画展「次世代に託す加納莞菴の想い」

※美術館の様子を加納美術館公式フェイスブック (FB) で公開しています。



※マスク着用の上、ご来館ください。
※新型コロナウイルスの状況によって休館になることがあります。詳しくは、加納美術館ホームページをご覧ください。

