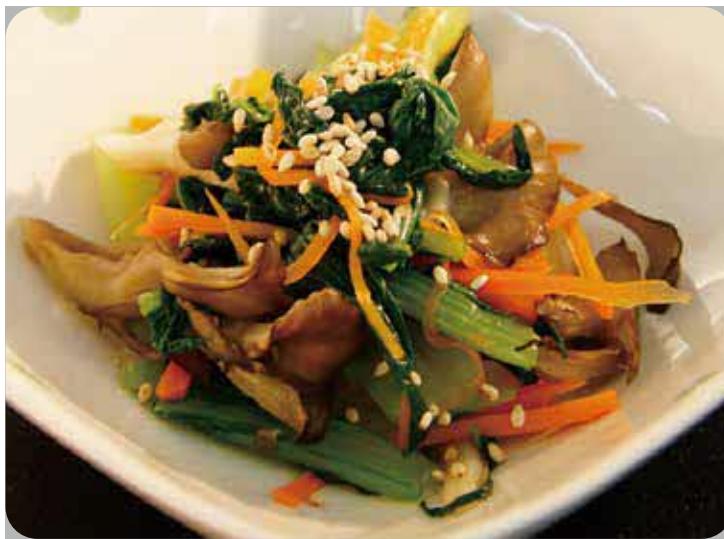




食改さんオススメ

小松菜と舞茸の和え物



材料（4人分）

・コマツナ	1/2袋 (100 g)
・ニンジン	1/4本 (35 g)
・マイタケ	小1/2株 (50 g)
・いりごま（白）	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2

※1人分あたり

17
Kcal塩分
0.3g

【作り方】

- ① コマツナはよく洗い、茹でて水にとる。水気をしぼり、3cmの長さに切る。ニンジンはせん切りにして、さっと茹でる。
- ② マイタケは小さく割いてアルミホイルにのせ、オーブントースターまたは魚焼きグリルで6~8分程度、素焼きする。
- ③ ボウルによく水気を切った①、冷ました②、しょうゆ、みりんを加えて和える。
- ④ 器に盛りつけ、いりごまをかける。

【ポイント】

- ・マイタケを焼くと水っぽくならず、うまいみが凝縮します。焼きマイタケのうまいみで、薄味でもおいしく食べられます。

▼取材していると高確率で「地域探究活動」で活動している高校生グループに出会います。さまざま分野で課題解決に取り組む彼らの姿はとても頼もしく、血の当時を振り返り恥ずかしさでいっぱいになります(笑)

▼あごにぐの歴となつた清水寺の大梵焼祭ですが、多くの参拝者で賑わっておりました。お話を伺つてて願う声が多く聞かれました。新たな一年がどちらにとつても平穏な日々となりあがへん(笑)

ちょっこし
レシピ

▲レシピ考案：安来市食生活改善推進協議会の皆さん。

◆調味料はめんつゆ（2倍濃縮）
大さじ1で代用できます。

編集後記

安来市の人口と世帯数

R.7.12.31現在

人口合計

34,486人

(男:16,637人 女:17,849人)

世帯数

14,242世帯

和鋼博物館休館のお知らせ

設備改修と展示リニューアルを行うため、下記のとおり休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

休館期間

令和8年4月1日～令和11年度中（予定）

※貸室「市民ギャラリー」は、休館中も通常どおりご利用いただけます。

詳しくは、和鋼博物館ホームページ（右下2次元コード）をご覧ください。



▼公式HP



問 和鋼博物館 TEL 23-2500



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎ 23-3067）までご連絡ください。