



## 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、うまみが凝縮します。焼きマイタケのうまみで、薄味でもおいしく食べられます。

## ちょっこし レシぴ



▲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

▼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。さまざまな分野で課題解決に取り組む彼らの姿はとても頼もしく、自らの当時に振り返り恥ずかしさでいっぱいになります(た)と云う方もいます(山)

### 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 2 3 - 2 5 0 0



●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。