

安来市給食センターの じゃこあえ



ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来市給食センターの皆さん

◀コマツナとちりめんじゃこは、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。

材料（4人分）

・コマツナ	80g
・キャベツ	100g
・ニンジン	40g
・ちりめんじゃこ	10g
・薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① コマツナは長さ2cm程度に切る。キャベツとニンジンは千切りにする。
- ② ①の野菜を茹でて冷まし、水気を切る。
- ③ ちりめんじゃこは、フライパンで乾煎りして冷ましておく。
- ④ ②と③、薄口しょうゆを和える。

【ポイント】

・ちりめんじゃこを乾煎りすることで、風味が増して、噛み応えもアップします。

※1人分あたり

19
Kcal

塩分
0.4g

編集後記

▼アルテピア禁断の舞台裏ツアー「関係者以外立ち入り禁止」エリアへの潜入は気分が高揚しました。さまざまな設備やスタッフの技術により作られるアルテピアの舞台。舞台裏を知ると次は違う感じ方になるかも。(た)

▼春風に揺れるピンクのレンゲ草。花言葉は「心が和らぐ」です。5月も下旬となり、少しずつ初夏の気配を感じるようになります。日々の暮らしの中で、ほっと一息つける時間をお届けできれば嬉しいです。(山)

安来市の人口と世帯数

R 8.4.30現在

人口合計

34,147人

(男:16,493人 女:17,654人)

世帯数

14,247世帯

和鋼博物館公開講座 「包丁研ぎ教室」

自宅でお使いの包丁（3本まで）を教材として、研ぎ方や手入れの方法を学びます。

開催 6月6日(土) ①9時30分～11時30分
②13時～15時

会場 和鋼博物館 補修工作室

講師 川島達也氏 (川島光善刃物 代表)

定員 各12人 (先着申込順)

参加費 無料



講座の様子

① 和鋼博物館 TEL 23-2500