

12月休館日 / 8日(月)・22日(月)・23日(祝)・29～31日(年末)

◎ 公民館料理教室のレシピを紹介します!

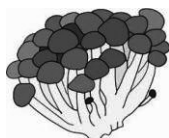
野菜もりもりクッキング ～きのここと野菜のピクルス～

材料(4人分)

しいたけ 4枚
エリンギ 100g
しめじ 50g
かぶ(小) 2個
人参(小) 1/2本
きゅうり 1/2本
※ピクルス液
酢・水 各1/2カップ
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1
ローリエ 1枚
白粒こしょう 少々

作り方

- ①かぶは皮をむき6分割にして2mm厚さに切る。人参も皮をむき2mm厚さのいちよう切りにする。
- ②きゅうりは3cm長さのスティック状に切り、①とともにすべてボウルに入れておく。
- ③しいたけは石づきをとり半分に切り、エリンギとしめじは食べやすい大きさに手でさく。鍋にピクルス液としいたけ、エリンギ、しめじを入れて火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをして2分ほど煮る。
- ④熱々の③を②の野菜のボウルに注ぐ。時々、混ぜながら冷めるまでおく。(冷蔵庫で1週間保存可能)



【栄養メモ】

- きのこはがん予防や免疫力を高める食材です。
いろいろなきのこを混ぜると旨みがアップします。
- 朝食・夕食と野菜がたくさん摂れます。

《作成者》公民館 野菜もりもりクッキング・男の楽しくクッキング

講師 管理栄養士・野菜ソムリエ 神田 京子 先生

◎ 12月の津愛大学

学習会



12月9日(火) 9時30分～ 市公民館大ホール

- 講演「消費者問題・悪質商法等」

(講師) 大分県金融広報委員会

金融広報アドバイザー

政丸 延子 さん