

美術館

vol.110

だより

Houki Museum Information

# フォトコンテスト 入賞・入選作品展

フォトコンテスト入賞・入選作品展を、11月2日(水)から11月30日(水)まで開催しました。

今回は、一般の部441点、高校生以下の部188点の応募の中から、大賞を受賞した2作品を紹介します。多数のご応募ありがとうございました。



【一般の部・大賞】「欲望の夏」岩崎 瑞枝  
(3枚組のうちの1枚)



【高校生以下の部・大賞】「目線」石原 穂乃花

## 冬期休館のお知らせ

下記の期間は、休館させていただきます。

平成28年12月1日(木)

↓

平成29年2月28日(火)

## 問い合わせ先

伯耆町立植田正治写真美術館

TEL:0859-39-8000

メール | bijyutsukan@houki-town.jp

ホームページ | <http://www.japro.com/ueda/>

◆ 開館時間 / 9:00 ~ 17:00 (最終入館16:30)

◆ 休館日 / 火曜日 (祝日の場合は翌日)

## 食生活改善推進員おすすめ 旬のレシピだより vol.8

### にんじんの ポタージュ

β-カロテン  
たっぷり  
風邪予防に!



POINT  
1

にんじんのβ-カロテンは、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防します。さらに、β-カロテンから作られるビタミンAは、鼻や口の粘膜を整え、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。

POINT  
2

夕食で多めに作って、翌日の朝食にするのもおすすめです。寒い日に最適!

栄養価(1人分) / エネルギー92kcal  
食塩相当量1.0g  
カルシウム49mg

### ●材料(4人分)

- にんじん ..... 200g
- 玉ねぎ ..... 120g
- バター ..... 大さじ1 (12g)
- ごはん ..... 50g(生米なら20g)
- 水 ..... 3~4カップ
- 固形ブイヨン  
またはコンソメ ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1/5
- 牛乳 ..... 1/2カップ
- こしょう ..... 少々
- パセリ(みじん切り) ..... 少々

### ●作り方

- ① にんじんは皮をむき、薄く輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒め、にんじんを加える。
- ③ にんじんにバターが回ったら、水とコンソメ、ごはんを加えて煮る。にんじんがぐたぐたになり、水気が少なくなるまで、20~30分煮る。
- ④ ③をミキサーにかける。  
※牛乳を加える前のピューレの状態で作凍しておけば、解凍して牛乳と塩を加えるだけで、すぐに食べることができます。
- ⑤ ④を鍋に戻して火にかけ、塩と牛乳を加える。
- ⑥ 仕上げにこしょうをふって、火から下ろす。器に盛って、みじん切りにしたパセリを散らしたらできあがり。

伯耆町ホームページで  
レシピ動画配信中!