

いわくらしやすい109の理由



“いわくらしやすい109の理由”が決まりました！

岩倉市の「暮らしやすさ」、「魅力」を市民の皆さんと一緒に再発見しようと募集していた“いわくらしやすい109の理由”が決まりました。

選考にあたっては、「交通アクセスが抜群!」、「桜・五条川」など皆さんが認める暮らしやすさや魅力は

もちろんですが、“土手にすべり台をつくって川にバシャーン!と飛び込んだり、五条川をいかだで下ったりする「水辺まつり」が超楽しい”や“音楽のあるまち。演奏や合唱の活動がさかんで、市も力



を入れてい
る。”など子
どもたちが考
えている市の
暮らしやす
さ、日常の生
活の中で感じ
る「ちょっと
いい話」など
も積極的に取
り入れました。



決定した“いわくらしやすい109の理由”は、先ほど紹介した内容も含め、1月下旬から順次市ホームページの特設サイト“いわくらしやすい109の理由”で発表していきますので、皆さん、ぜひホームページをご覧ください。



健康いわくら21～プラス1品、野菜料理の提案～

☆岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「季節の野菜料理プラス一品集」を保健センターで配布しています。



簡単!!

旬の美味しい野菜レシピ (冬の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37-3511)

小松菜のごちそうスープ

※1人分の野菜の分量 (65g)



作り方

- ①高野豆腐は水で戻し、水気をしっかり切って縦4等分に切り分け、薄切りにします。
- ②小松菜は、食べやすい長さに切ります。
- ③にんじんは、いちょう切りにします。
- ④鍋に、A) と、にんじんを入れて火をつけます。にんじんに火が通ったら、①②を加え柔らかく煮ます。仕上げに溶き卵をまわし入れて、半熟程度になったら火を止め、黒こしょうで味をととのえます。

材 料	2人分
高野豆腐 (1枚)	15g
小松菜	70g
にんじん	60g
A)	
水	500ml
中華スープの素	小さじ1
塩	小さじ1/3
卵	1個
黒こしょう	少々

メモ

小松菜は、冬菜とも呼ばれます。カルシウム、カロテン、鉄、ビタミンC、食物繊維が豊富で、あくの少ない優良野菜です。抗酸化作用も高く、生活習慣病予防にも強い味方です。