

# いわくらしやすい109の理由



## 岩倉市のPRポスターの出演者（中学生のグループ）を募集します！



市では、「シティプロモーション事業」の一環として、9月に実施する名古屋駅名鉄ホームへのPRポスターの掲出に向けて、ポスター制作を進めています。制作にあたり、第2回目となる今回は、「中学生のグループ」を募集します。 ※未成年ですので、応募には保護者の同意が必要です。

### 募集要件

対象	市内在住の中学生のグループ5人1組（クラスメイト、クラブの友達など）
応募方法	Eメールに、代表者の①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥グループ紹介を記入のうえ、グループの写真（1MB程度）を添付し、 <u>5月15日（火）まで</u> に下記アドレスまでお送りください。集合写真が難しい場合は、1人ずつの写真でもOKです。
送付先アドレス	shokono@city.iwakura.lg.jp（商工農政課）
問合せ先	商工農政課商工観光グループ ☎38-5812
その他	採用の可否については、別途個別に連絡します。撮影は5月下旬を予定しています。

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（春の野菜編）

健康課健康支援グループ（保健センター内☎37-3511）

### きぬさやえんどうのバター炒め



#### 作り方

- ①きぬさやえんどうは筋を取っておきます。
  - ②フライパンにバターを入れ、①を加えかるく炒めます。次に水大さじ1を加え、蓋をして1～2分蒸し焼きにします。A)を加え全体にからめたら火を消します。
  - ③②を器に盛り付けます。好みに黒ごまを振りかけます。
- ※めんつゆはストレートつゆを使用しました。

#### メモ

調味料の塩分相当量  
(大さじ1に含まれる塩分相当量)  
こいくちしょうゆ：(2.6g)  
うすくちしょうゆ：(2.9g)  
しろしょうゆ：(3.4g)  
ストレートめんつゆ：(0.6g)  
3倍濃縮めんつゆ：(1.8g)

…日本食品標準成分表（七訂）より…

材料（2人分） ※1人分の野菜の分量（70g）

- ・きぬさやえんどう 140g
- ・バター 8g
- ・水 大さじ1
- ・A) 調味液
  - めんつゆ 大さじ2
  - 砂糖 小さじ2
- ・好みに黒ごま 少々