



出会い・ふれあい・語り合い～みらいよりあい

実施スケジュール

令和4年度

五条川小学校区、岩倉南小学校区
岩倉北小学校区

令和5年度

曾野小学校区、岩倉東小学校区

全体フォーラム開催

未来寄合 in 五条川小学校区を開催します！

- とき 第1回：7月2日(土)、第2回：7月16日(土)
両日とも午後1時30分～3時30分
- ところ さくらの家すこやかホール
- 内容 アイスブレイク、ワークショップなど
- 対象 五条川小学校区をよりよくしたい人（原則2回参加できる人）
- 定員 50人程度（申込多数の場合抽選）
- 申し込み 下記問合先に電話、または①氏名、②年代、③住所、④電話番号を記入の上、件名を「未来寄合 五条川小」として、メールを送信してください。

問合先：協働安全課市民協働グループ（☎38-5803、メール：kyoudou@city.iwakura.lg.jp）

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「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！美味しい野菜レシピ



トマトの三色炒め

健康課健康支援グループ（保健センター内☎37-3511）

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせ水切りをします。これを一口大に切ります。
- ② トマトはヘタを取り、一口大に切ります。
- ③ 小ねぎは小口切りにします。
- ④ ごま油を入れ、①と②を強火で炒めます。
※煮崩れしやすいので混ぜすぎない。
- ⑤ しょうゆ・みりんを加え、溶きたまごを回し入れ、半熟状態になったら火を止めます。③と仕上げ用のごま油を加え、一混ぜしたら器に盛りつけます。

… メモ …

トマトにはリコピンが多く含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する効果があるといわれています。また、熱に強く脂溶性のため油によって吸収率が高まります。

材料 2人分

絹ごし豆腐	1/2丁
トマト	2個
小ねぎ	2本分
ごま油（炒め用）	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
たまご	2個
ごま油（仕上げ用）	小さじ1