



8月6日(土)開催の市制50周年記念事業「市民の夢協(かな)えるプロジェクト 岩倉国際交流まつり」に先立ち、世界的ダンスアーティスト ケント・モリさんが表敬訪問にみえました。

ダンスで世界を一つにして、子どもたちが笑顔になってつながり、交流を深めていくこのイベントへの思いを語ってくれたケント・モリさんが、当日どんなパフォーマンスを見せてくれるのか、楽しみです。



春季東海地区大学空手道選手権大会男子個人組手において見事勝ち進み、第66回全日本学生空手道選手権大会に出場した、松田成龍さんが市長を訪問しました。松田さんは岩倉中学校出身で、小学1年生から五条川空手道スポーツ少年団に所属していました。

第14回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会と令和4年度全国高等学校総合体育大会剣道大会へ出場する、岡崎城西高校2年生の西岡伽弥乃さんが、表敬訪問にみえました。

西岡さんは市長へのお手紙などを持参され、これまでの試合の報告やこれから臨む大会への意気込みを語りました。



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

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

トマトのグラタン



材料 2人分

トマト	大1個
オリーブ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パン粉	適量
粉チーズ	適量
みじん切りパセリ	適量

<作り方1：輪切りトマトで>

- ① トマトは2cmの厚さの輪切りにして、キッチンペーパーにのせ水切りします。
- ② グラタン皿に①を並べ入れ、オリーブ油・塩・こしょうを振りかけます。この上にピザ用チーズをのせ、パン粉・粉チーズを適量ふりかけます。
- ③ 予熱したオーブントースターなどで、焼き目がつく程度加熱します。彩りにみじん切りパセリを添えます。

<作り方2：トマトカップで>

トマトを横半分に切り、種を取り出し、水気を切ります。これを器に見立て、上記<作り方1>の②、③の手順で調理します。

