

今年のプラザウィークは9日間の開催です。ステージでの発表会やゲームをみんなで楽しむ「ゲーム de 交流会」など盛りだくさんの企画です。秋のイベントを楽しみましょう。

- とき 10月8日(土)～16日(日) 各日午前10時～午後4時
- ところ 市民プラザ
- 参加費 無料

【催し物】

★団体発表 (10月9日(日)・10日(月・祝))

ステージで日頃の練習の成果を発表します(10日は、子ども向けの発表が中心です)。

★活動体験ワークショップ(10月9日(日)・10日(月・祝)、16日(日))

市民活動支援センター登録団体の活動を気軽に体験できる場です。

★ゲーム de 交流会 (10月15日(土)・16日(日))

誰でも楽しめる変則ポッチャなど、3人1組のチームで得点を競います。どなたでも参加できます。

★団体パネル展示 (全日)

市民活動支援センター登録団体の日頃の活動を紹介します。

★スケジュール	8日 土	9日 日	10日 月・祝	11日 火	12日 水	13日 木	14日 金	15日 土	16日 日
多目的ホール	一般利用	ステージ発表・ブース展示		一般利用			ゲーム de 交流会		
会議室	一般利用	ワークショップ(活動体験)		一般利用			ワークショップ	一般利用	ワークショップ
ギャラリー	団体パネル展示								
ロビー	わらしべ長者コーナー								

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)

里芋グラタン



材料 2人分

里芋	中2個	塩	少々
しめじ	1/2パック	こしょう	少々
たまねぎ	1/2個	ピザ用チーズ	60g
オリーブ油	大さじ1	パン粉	適量
鶏肉	60g	【飾り用】	
小麦粉	大さじ1	ピーマン	10g
牛乳	300ml	赤パプリカ	10g
コンソメ	1/2個		



作り方

- ① 里芋は皮をむき、5mm幅の短冊切りにしてサッと茹でて湯を切り、しめじは石づきを切り小房に分けます。
- ② 鶏肉を2～3cm角の大きさに切り、たまねぎは薄切り、飾り用野菜は輪切りにします。
- ③ 鍋に、オリーブ油を入れ、鶏肉・たまねぎ・①を炒めます。次に小麦粉を振り入れ、焦がさないようにさらに炒めます。
- ④ 牛乳・コンソメを加え、野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑤ ④をグラタン用の器に移しピザ用チーズをのせ、パン粉を振り、飾り用の野菜をのせて、オーブン等で焼きます。色よく焼けたら出来上がりです。