

みんなに教えた い 私のお好きないわくら

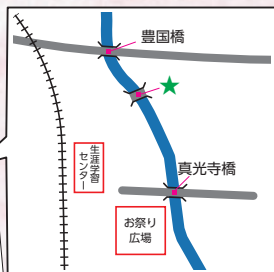
第1弾 みんなのおススメ桜スポットを紹介します!!

●問合先 秘書企画課広報広聴グループ (☎ 38-5802)

広報いわくら2月号で募集したみんなに教えた いおススメの桜スポットをご紹介します。
 今年は、この桜スポットでお花見してみたいはいかがですか。



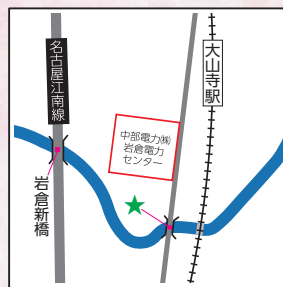
【伊勢橋】
 浴衣が似合うお花見です。
 いわくらの星 さん



【夢さくら公園】
 満開の桜と芝桜がとても綺麗です。
 どん さん



【城跡橋左岸を南へ潜った辺り】
 桜のトンネルを眺められます♪
 やまんば さん



【五条川の生田橋】
 岩倉市の五条川で唯一、名鉄電車と桜と菜の花のコラボが撮れる場所。結構、鉄道ファンにも人気がある場所です。
 吉野尚男 さん

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

さやえんどうのサラダ

健康課健康支援グループ (保健センター内☎37-3511)



材料 2人分

さやえんどう	60g
油揚げ	1枚
トマト(中1/2個)	70g
A調味液	
麺つゆ(2倍濃縮)	小さじ2
水	小さじ2
レタス(1枚)	30g

※1人分の野菜の分量 (80g)

作り方

- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯で2～3分茹で水切りします。
- ② 油揚げは、オーブントースターで3分程焼き、粗熱が取れたら半分に切り、細切りにします。
- ③ トマトは乱切りにします。
- ④ ボウルにAの調味液を入れ、①②③も加え全体を混ぜ合わせ味付けします。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④を盛りつけます。



メモ

Aの調味液をポン酢しょうゆ大さじ1に変えてもおいしくいただけます。