

みんなに教えたい 私の好きないわくら

第2弾 オススメ涼スポットを募集します!!

このコーナーではテーマを決め、皆さんから写真を募集し、広報いわくらで紹介します。「市内のこの場所が好き」「ここからはこんな風景が見れるよ」など皆さんのオススメの場所を教えてください。第2回目は「オススメ涼スポット」です。暑い夏を乗り切るためにもぜひ、皆さんが知っている涼しげに過ごせるスポットを教えてください。

●投稿方法 ①撮影場所②名前（ペンネームも可）③連絡先（メールアドレス可）④好きなポイント（任意）を記入し、写真データを添付して下記アドレスまでメールでお送りいただくか、市役所5階秘書企画課窓口まで写真をご持参ください。

●メールアドレス koho.prsec@city.iwakura.lg.jp
メールで投稿いただく場合は、件名に「みんなに教えたい 私の好きないわくら」と記載してください。

●応募締切日 5月26日(金)

●掲載予定号 令和5年7月号

●留意事項

- (1) 岩倉市内で撮影した写真であること。
 - (2) 著作権・肖像権など第三者の権利を害しないこと。
 - (3) 紙面の都合等により掲載できない場合があります。
- なお、市ホームページに掲載する場合があります。



【竹林公園付近】
川のせせらぎが涼しげな気分してくれます。
いわくら太郎 さん



【岩倉駅西広場の噴水】
噴水の音が好き♪
いわくら花子 さん

●問合せ 秘書企画課広報広聴グループ (☎ 38-5802)

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(えんどう編)

健康課健康支援グループ（保健センター内☎37-3511）

スナップえんどうのソテー

材料 2人分

スナップえんどう	100g
しめじ	1/2パック
ウインナー	6本
バター	10g
ポン酢しょうゆ	大さじ1

※1人分の野菜の分量（75g）

<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取ります。
- ② しめじは石づきを切り取り小房に分けます。
- ③ ウインナーは1本を斜めに3等分に切ります。
- ④ フライパンにバターを溶かし、①②③を入れ3分程度炒めます。最後にポン酢しょうゆを加え、からめたら出来上がりです。これを器に盛り付けます。

※好みでかつお節やもみ海苔を上飾ってもいいですね。

…メモ…

スナップえんどうは別名スナックえんどうとも呼ばれ、さやえんどうの一種です。実が熟してもさやも豆もやわらかいため、さやごと食べられます。

