

みんなに教えたい 私の好きないわくら

第3弾 みんなのオススメ 健康づくりスポット を紹介します!!

●問合先 秘書企画課広報広聴グループ (☎ 38-5802)

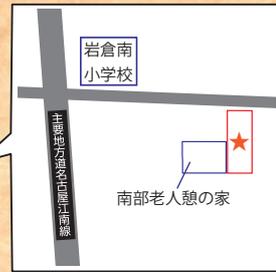
広報いわくら 8月号で募集したみんなに教えたいオススメの健康づくりスポットを紹介します。
スポーツの秋に、このスポットで健康づくりしてみたいはいかがでしょうか。



【夢さくら公園】
芝生が気持ちいい♪心もからだも健康になります!
いわくらい〜わ さん



【大地ふれあい広場】
健康遊具がたくさんあって楽しいです♪
にこちゃんママ さん



【岩倉市役所1階】
消費カロリーが具体的に書いてあって、
使ってみようかなという気になりました。
きあなさん

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

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎37-3511)

じゃがいも餅の磯辺焼き



材料 2人分 ※1人分の野菜の分量 (80g)

じゃがいも	160g
片栗粉	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1
バター	小さじ2
焼きのり	適量
★好みで使います。	
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をつけたまま、竹串がすっと刺さるまで茹でます。皮をむき熱いうちにマッシャー等で潰し、片栗粉を入れ混ぜます。
- ② 生地が粉っぽさが無くなりしっとりしたら、4等分にして丸めます (好みでピザ用チーズを中心に入れます)。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、②を入れ両面を色よく焼きます。Aの材料を合わせたものを、まわし入れ火を止めます。じゃがいも餅に焼きのりを巻いたら、できあがりです。



—メモ—

バターの代わりにオリーブオイルやサラダ油でもよいです。
子どもから、大人まで“おやつ”にどうぞ。