



大阪国際交流センターで開催されたヨーヨーの世界大会「WORLD YO-YO CONTEST 2023」で岩倉玲さん（写真左）が4A部門で準優勝、岩倉中学校2年生の岩田航季さん（写真右）が3A部門に初出場したことを受け、市長を表敬訪問しました。



ボランティアサークル岩倉市音訳の会あめんぼの会員5人が朗読録音奉仕奨励賞を受賞したことを受け、市長を表敬訪問しました。



第41回危険業務従事者叙勲で瑞宝単光章を叙勲された小笠原敏夫さんが市長を表敬訪問しました。

福井県大野市で開催された第44回九頭竜紅葉まつりのPRのために、九頭竜まつり実行委員会が岩倉市を訪問しました。



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）



### 大根グラタン

材料 2人分

大根	200g
ベーコン	80g
ぶなしめじ	1/2株
バター	10g
小麦粉	大さじ3
牛乳	300ml
コンソメ（顆粒）	小さじ2
ピザ用チーズ	30g
※コンソメ：顆粒 小さじ2 ≒ 固形1個	
※1人分の野菜の分量（125g）	

#### <作り方>

- ① 大根の皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。電子レンジで5分加熱する。
- ② ベーコンは細切り、ぶなしめじは小房にわけておく。
- ③ 鍋にバターをいれて弱火で、①と②を入れて炒める。
- ④ 全体にバターがまわったら小麦粉を振り入れて、全体になじませて、牛乳、コンソメを加える。
- ⑤ とろみがついてきたら、グラタン皿に盛りつけて、チーズをのせる。オーブンかオーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

…メモ…

大根を電子レンジで柔らかくしておくことで、炒める際に焦げつかず、白い色のグラタンに仕上げることができます。

