

5年振りの岩倉桜まつり！！

岩倉桜まつりステージ出演募集

●問合せ先 岩倉市商工会 (☎ 66-3400)

岩倉桜まつりのお祭り広場内ステージでの出演を希望される団体を募集します。

●出演日・時間

3月30日(土)午後0時30分～4時

3月31日(日)午前10時～午後1時、午後1時30分～4時

※出演時間は1団体30分間まで

●申込条件 市内に活動拠点があり、2人以上で組織が構成され、実行委員会の出演要綱を満たす団体
※出演要綱は岩倉市商工会ホームページを確認してください。

●出演料 5,000円/30分枠

●申し込み 2月14日(水)までに右記岩倉市商工会 Google フォームから申込みください。

なお、申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。



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（大根編）

健康課健康支援グループ（保健センター内☎37-3511）



大根おろしスープ

材料 2人分

大根	5cm
水	400ml
コンソメ	1個
酒	大さじ 1/2
卵	1個
しょうが（チューブ）	3cm
塩	適量
乾燥パセリ	適宜

※1人分の野菜の分量（100g）

<作り方>

- ① 大根をすりおろす。汁も使うので捨てない。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、コンソメ、酒を入れる。
- ③ ②に①を汁ごと入れて混ぜる。5分ほど加熱して大根が透き通ってきたら、溶き卵を回しいれる。
- ④ しょうがを加えて、塩で味をととのえたら火を止める。
- ⑤ 器に入れて、お好みで乾燥パセリを散らす。

…メモ…

大根おろしの量を増やす場合は、水の量を減らしてください。コンソメ以外にも、和風顆粒だしなどで代用できます。

