



◀岩倉総合高校とカウパック株式会社がシャンプーなどの詰め替え用パウチをセットして、そのまま使えるホルダーを共同開発したことをうけ、市長を表敬訪問しました。

▶在名古屋トルコ共和国総領事ダムラ・ギュミュシユカヤさんが着任の挨拶に、市長を表敬訪問しました。



◀株式会社ジーアイビーとの災害時等における防災資機材等の提供に関する協定書の調印式が行われました。

▶文部科学省から社会教育功労者表彰を受けた鈴木貞子さんが市長に受賞を報告しました。  
長年にわたる社会教育への貢献等が評価されたものです。



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（キャベツ編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）



### キャベツとちくわの煮物

材料 2人分

キャベツ	1/8 玉 (150g)
ちくわ	2本
油	大さじ 1/2
顆粒和風だし	大さじ 1/2
水	150ml
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1

※ 1人分の野菜の分量 (75g)

<作り方>

- ① キャベツを 5cm 幅の短冊、ちくわを 1cm の斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、キャベツとちくわを炒める。
- ③ ②に顆粒和風だしと水を加え、ふたをして中火で煮る。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを入れてさらに 10 分間煮込んだら、小鉢に盛り付ける。

…メモ…

ちくわだけでなく、さつま揚げで作っても美味しいです。

