



いわくら観光振興会の木村が、岩倉の素敵な人、モノ、場所などを再発見していくコーナーです♪私のおすすめをどんどん紹介していきますよ！

**いわくら名産品**  
岩倉市認定  
に選ばれています！



5代目店主の山川さん。  
とてもやさしい素敵な笑顔ですが、味に一切の妥協は許しません。



「御菓子所かめや」さんの「岩倉とうふ」は豆乳を使ったカステラ生地に、風味豊かな特製のごま餡をサンドしたふわふわの口当たりのお菓子です。程よい甘さで、お土産にピッタリですよ！

第1回  
**岩倉**  
**とうふ**

健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案～

★「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）

### コールスローサラダ

材料 3人分

|        |               |
|--------|---------------|
| キャベツ   | 1/4 玉 (300 g) |
| 塩      | 小さじ 1         |
| にんじん   | 1/4 本 (40 g)  |
| ハム     | 4 枚           |
| コーン（缶） | 50 g          |
| ★マヨネーズ | 大さじ 3         |
| ★酢     | 小さじ 2         |
| ★砂糖    | 小さじ 1         |

※ 1人分の野菜の分量（130 g）



#### <作り方>

- ① キャベツは細めの千切りにして、塩をふりかける。10 分経ったら、水気をしっかりとしぼる。
- ② にんじんとハムは細切り、コーンは水気を切っておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ、食べる直前に★を加えて混ぜあわせてから、お皿に盛る。

…メモ…

野菜に★調味料を混ぜて時間が経つと、野菜から水分が出てきます。味が薄くなるので、お好みで調味料を足してください。

