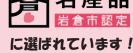
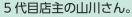
かんら観光振興会の いわくら観光振興会の木村が、岩倉の素敵 な人、モノ、場所などを再発見していくコー ナーです♪私のおすすめをどんどん紹介し ていきますよ!







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!



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 (300g) 小さじ1 にんじん 1/4本(40g) 4枚 ハム コーン(缶) 50 g ★マヨネーズ 大さじ3

小さじ2 ★砂糖 小さじ1

※1人分の野菜の分量(130g)



<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
- 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。

