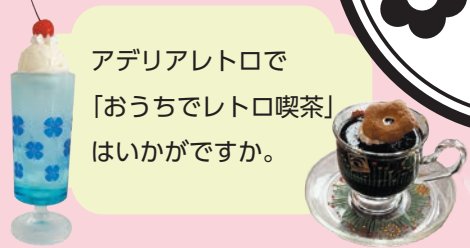




いわくら観光振興会の木村が、岩倉の素敵な人、モノ、場所などを再発見していくコーナーです！私のおすすめをどんどん紹介していきますよ！



「アデリア」とは、創業 200 年を迎えた市内の企業「石塚硝子株式会社」の、昭和 36 年に登場した食器ブランドです。若者の間で広まった昭和レトロブームから、現代でも安心して使えるように復刻した製品が「アデリアレトロ」です。話題の商品が岩倉市で作られていたなんて、みなさんご存知でしたか？



アデリアレトロで「おうちでレトロ喫茶」はいかがですか。

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



健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

トマトの冷製スープ

材料 2 人分

- | | |
|--------------|---------|
| トマト（小 1 個） | 100 g |
| きゅうり（1/4 本） | 20 g |
| 玉ねぎ（中 1/8 個） | 20 g |
| 赤パプリカ（1/4 個） | 20 g |
| にんにく | 1/4 片 |
| A) 調味液 | |
| オリーブ油 | 小さじ 2 |
| 水 | 50ml |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| ワインビネガー | 小さじ 2 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ◎飾り用 | |
| バジル | 1 ～ 2 枚 |

※ 1 人分の野菜の分量（80 g）

<作り方>

- ①にんにくはみじん切り、そのほかの野菜はザク切りにします。
- ②ミキサーに①のにんにくと野菜、A) の調味液を入れ、なめらかになるまでかくはんします。
- ③②を保存容器に移し、塩・こしょうで味をととのえて冷蔵庫で冷やします。
（※砂糖少々を加えると、まろやかな味になります）
- ④食べる直前に器に移し、バジルの葉を添えます。

…メモ…

ワインビネガーがない場合は、酢やレモンで代用できます。
酸味が苦手な場合はトマトだけでも美味しいです。

