



長谷川帝勝さん

スノーボードワールドカップビッグエア第3戦 優勝
Xゲームズ スノーボード男子ビッグエア 優勝

令和5年12月9日(土)にカナダで開催されたスノーボードワールドカップビッグエア第3戦、1月27日(土)にアメリカで行われたXゲームズ スノーボード男子ビッグエアにおいて優勝した岩倉市出身の長谷川帝勝さんが、市長を表敬訪問しました。

名古屋を拠点とするダンスグループに所属する岩倉市総合高校3年生の石井来樹さんがダンスの西日本大会「WORLD OF DANCE JAPAN 2024 OSAKA Regional」で優勝したことを受け、市長を表敬訪問しました。



MLB CUP 2024 東海連盟大会で優勝し、岩手県で7月に行われる全国大会に出場を決めた尾張中央リトルに所属する米村斗樹さん、高宮樹さん、高橋那緒さんが市長を表敬訪問しました。



健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案～

★「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)

野菜の甘酢和え

材料 2人分



きゅうり (1本)	100 g
だいこん	30g
にんじん	20g
たまねぎ (1/5 個)	40g
塩	少々

A) 甘酢

砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
酢	大さじ 1
白ワイン	小さじ 2
ローリエ	1枚

※市販の簡単酢を使っても良いです

※1人分の野菜の分量 (95 g)

<作り方>

- ①きゅうりは小口切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、たまねぎは細めのくし切りにして、塩を振って10分程おきます。
- ②鍋にA) を煮立て火を止め、水気を切った①の野菜を入れて混ぜ、30分程漬けこみます。

…メモ…

野菜の重さ目安

だいこん 1本	: 1,000 g
きゅうり 1本	: 100 g
にんじん 1本	: 150 ~ 200 g
ピーマン 1個	: 30 ~ 40 g

トマト中 1個	: 150 ~ 200 g
なす 1本	: 60 ~ 80 g
じゃがいも中 1個	: 150 ~ 200 g
しめじ 1パック	: 100 g