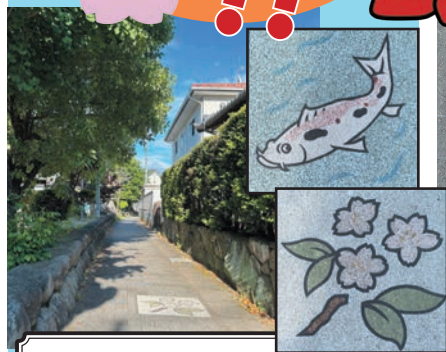




いわくら観光振興会の木村が、岩倉の素敵な人、モノ、場所などを再発見していくコーナーです♪私のおすすめをどんどん紹介していきますよ！



神明生田神社の南側の歩道

岩倉駅から五条川沿いまで抜けるときに使用されることも多い道です。桜や鯉のタイルに川までのワクワク感が高まります。



尾北自然歩道

● 尾北自然歩道の地面に、100メートルごとの目安としてタイルが装飾されています。四季折々の五条川の風景はいつも美しく見とれてしまいますが、あえて目線を足元に落としてみると、今まで気が付かなかった発見がありますよ。



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 (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)



キャベツだけ! お好み焼き

材料 2 人分

キャベツ (1/4 玉) 300g
小麦粉 150g
顆粒和風だし 小さじ 1
卵 2 個
水 250g
お好み焼きソース 適量
マヨネーズ 適量

※ 1 人分の野菜の分量 (150g)

<作り方>

- ①ボウルに千切りキャベツを入れ、小麦粉、顆粒和風だしがキャベツ全体になじむように混ぜる。
- ②①に溶き卵と水を入れ、さっくり混ぜる。
- ③熱したフライパンに②の半量を流し入れ、中火で 3 分ほど焼く。焼き色がついたら、反対側も弱火で 5 分焼く。残り半量も同じ手順で焼く。
- ④お皿に移して、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。

…メモ…

キャベツの切り方によって、お好み焼きの出来具合が変化します。みじん切りにするとキャベツの食感が味わえます。千切りはキャベツがしんなりして食べやすくなります。

