



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！



2017年6月にオープンし、今月で8周年を迎えました。



第7回

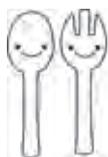
ほのパン

神野町にある「ほのパン」は、笑顔が素敵なご夫婦が二人三脚で営むパン屋さんです。

製パンを担当するご主人は、元歯科技工士。パンからは、こだわりと細やかな気配りが感じられます。

五条川や公園が近いので、お散歩中の立ち寄りにおすすめなスポットです。

健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案 ~



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)



たまねぎ豆腐丼

材料 1人分

たまねぎ	1/2 個	
ミニ豆腐	1 パック	
卵	1 個	
A	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	和風顆粒だし	小さじ 1
	水	150ml
ご飯	1 膳	

<作り方>

- ①たまねぎをうす切りにする。
- ②フライパンに A とたまねぎ、豆腐を手で崩して入れ、中火で煮る。
- ③煮汁が減ってきたら、溶き卵をまわしかける。卵が固まったら火を止める。
- ④温かいご飯の上に③をのせる。

メモ

みつば、刻みのり、七味唐辛子をかけても美味しいです。



※ 1人分の野菜の分量 (100 g)