いわくら観光振興会の

い～わ♪ いわくら 再発見!!

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！

公共施設で気軽にアートを楽しめるのがいいですね

第８回 図書館の壁面タイル

昭和 58 年に開館した岩倉市図書館。ひと際目を引く外観の壁面タイルは、現代美術家の加藤大博さんの作品です。

本に出会い、さまざまなことを感じ、学ぶことができる。その喜びの積み重ねを可視化したようで、わくわくした気持ちになります。

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）

きゅうりのクリームサラダ

材料 2 人分

きゅうり	120g
にんじん	20 g
生クリーム	50ml
レモン汁	小さじ 1
塩	小さじ 1 /4

※ 1 人分の野菜の分量（70 g）

<作り方>

①きゅうりを 5mm の輪切り、にんじんは千切りにして塩（分量外）をまぶして 10 分ほどおき、水気を絞る。

②ボウルに生クリーム、レモン汁、塩を混ぜ合わせてクリームを作る。

③食べる直前に①と②を和えて器にもる。

＊＊＊メモ＊＊＊

きゅうりは利尿作用で身体を冷やす効果があるので暑い季節に食べたい野菜ですね。