



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！



岩倉市のご当地マンホールには、初春の風物詩「のんぼり洗い」と、五条川の「桜」がデザインされています。上を向いて歩くのもいいけれど、たまには足元のマンホールを見ながら歩くのもおすすめです。

マンホールをよく見ると、文字が入っています。「おすい」はよく見かけけるのですが、「はいすい」や「うすい」は「おすい」に比べて見かけけることが少ないので、見つけたときには、ちょっとラッキーな気持ちになります♪



↑
おすい
(汚水)

← はいすい (排水)

第9回
ご当地
マンホール

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)

秋のケーキサレ

材料 フライパン 24cm 1 台分

ホットケーキミックス粉 150 g
たまご 1 個
サラダ油 大さじ 1
牛乳 大さじ 4
たまねぎ (1/2 個) 100g
まいたけ (1 パック) 70g
かぼちゃ (冷凍) 120g
ピザ用チーズ 50g
バター 10g
塩・こしょう 適宜
1/4 切で野菜の分量は約 70 g

<作り方>

- ①たまねぎは粗みじん切り、まいたけは手で一口大にほぐす。
かぼちゃは解凍して 1 cm 角に切る。
 - ②フライパンでたまねぎ・まいたけをたまねぎが色付くまで炒めたら、
塩・こしょうを振る。
 - ③ボウルに、たまご、サラダ油、牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックス粉
を加えダマが無いように混ぜる。ここに②・かぼちゃ・ピザ用チーズを加え
全体をさっくり混ぜる。
 - ④フライパンを極弱火にかけ、バターを溶かし、③の生地を入れフタをして
15 分程度焼く。生地をひっくり返し再びフタをして 5 分焼いたら火を止め
5 分蒸らす。
- ※塩味のホットケーキです。
お好みでケチャップをかけても美味しいです。
冷蔵庫にある野菜を入れて作ってください。

