



川井町にある洋菓子店 Unjour は、2010 年にオープンした、市外からもたくさんのお客さんが通う人気店です。

ふるさと納税の返礼品や、いわくら名産品に選ばれたお菓子も自動販売機で買えますよ♪



敷地内におしゃれな自動販売機があるのをご存じですか？クッキー等の焼き菓子の他、ミルクプリンなどの生菓子も販売しています。

生菓子は冷凍ではなく冷蔵の状態で店内で購入するのと変わらない味を提供するのが店主のこだわり。お店が営業していないくても、24 時間いつでも購入することができます。



第 10 回
洋菓子店
アンジュール
Unjour

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）



ちゃんぽん風スープ

材料 1~2人分

豚こま肉	50 g
炒め用カット野菜	150 g
水	150 ml
牛乳	100 ml
中華風顆粒だし	小さじ 1
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1
野菜使用量	150 g



<作り方>

- ①豚こま肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ごま油をフライパンで温め、豚こま肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③カット野菜、中華風顆粒だし、水を入れて蓋をして、中火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④牛乳を入れて、弱火で 2 分煮込む。
- ⑤食べる直前に、こしょうをかける。

＊＊メモ＊＊

カット野菜は、もやし、コーン、にんじん、ピーマンが入っているものを使用しました。

具だくさんの身体があたたまるスープです。

野菜を 1 日 350 g 食べましょう！