



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！



岩倉市内には都市公園・児童遊園・憩いの広場など、市民がくつろげ、スポーツやレクリエーション、散歩や健“幸”器具などを楽しむ場所がたくさんあります。そこで出会えるさまざまな動物のかたちをした遊具のかわいらしい様子が好きで、童心に帰っては眺めて楽しんでいます。



第12回
動物のかたちをした
遊具

健康いわくら 21 ~プラス1品、野菜料理の提案~



野菜いっぱい！



保育園給食風レシピ

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）

大豆のカレーサラダ

材料 4人分

茹で大豆	60 g
ひじき(乾燥)	5 g
キャベツ	80 g
にんじん	40 g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
塩	ひとつまみ
カレー粉	0.5 g

※塩ひとつまみは、三本指で
しっかりつまむ量。目安 1.2g
野菜使用量 約 30 g / 人

<作り方>

- ①ボウルでAの調味料を混ぜ合わせる。【ドレッシング】
- ②ひじきはよく洗って水で戻した後、茹でて水気をきる。
- ③キャベツは0.5cm幅、にんじんは細い千切りにして、茹でる。水気をしぼる。
- ④①に②、③と茹で大豆を入れて和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

メモ

保育園給食のサラダを家庭で作りやすいようにしました。
酢とカレー粉の組み合わせで、さっぱりと仕上がります。

