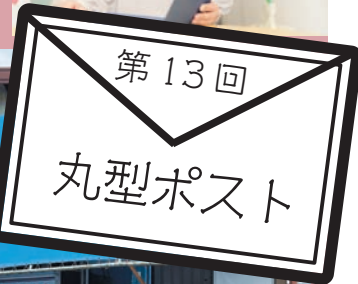


再発見!!!



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！



レトロでかわいい「丸型ポスト」。正式名称は郵便差出箱1号(丸型)というそうです。戦後間もない1949年に登場し、既に生産は終了していますが、岩倉市内では現在3つの「丸型ポスト」が今も元気に稼働しています。時代とともにだんだん数も減り続け、貴重な存在となってきた丸いポストからお手紙を出してみるのも、い〜わ〜♪



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)

かみなり汁

材料 3人分

木綿豆腐

ミニパック1個 (130g)

じゃがいも 中1個

にんじん 小1/4本

長ねぎ 1/3本

鶏もも肉 80g

ささがきごぼう 40g

ごま油 小さじ2

しょうゆ 小さじ1~2

だし汁 200~250ml

野菜使用量 約70g/人

<作り方>

- ①木綿豆腐は10分程度、ザルに置いて水切りをする。
- ②じゃがいもは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。長ねぎは小口切りにする。鶏もも肉は2cm程度の大きさに切る。
- ③厚みのある鍋にごま油を熱し、強火で豆腐の表面に軽く焼き色をつける。
- ④鶏もも肉とすべての野菜を加え、フタをして中火で5分ほど蒸し煮にする(焦げつく場合は、だし汁を50mlほど加える)。
- ⑤だし汁を入れ、野菜がやわらかくなったら、しょうゆを加え味をととのえる。

メモ

水切りした豆腐をごま油で炒める際、「バリバリ」「パチパチ」と雷のような音がすることが名前の由来です。

豆腐を炒めることで水っぽさがなくなり、ごま油のコクが出て薄味でもおいしくいただけます。

