



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！



第14回 サステナブルな 車止め



岩倉駅東口にあるコンビニエンスストア前の駐車場に、ちょっと変わった黒い半円状の車止めがあるのをご存知ですか？

実はこれ、廃棄されるはずだった「名鉄（名古屋鉄道）」の本物の電車の車輪なんです！

鉄道会社らしい遊び心にあふれていて素敵ですね。

役目を終えた車輪が、まちの安全を守る車止めとして第二の人生を送っているなんて、なんだかワクワクします♪

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）

厚揚げと切干大根の炒り煮

材料 2 人分

厚揚げ	100g
豚肉	50g
じゃがいも	小 1 個
切干大根	15g
にんじん	5cm
油	小さじ 1/2
だし汁	200ml
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 2
砂糖	1 つまみ
しょうゆ	大さじ 1

<作り方>

【下準備】

- ①切干大根は洗って水に 15 分つけ、水気を切ってから 2～3 cmの長さに切る。
- ②厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから 1 cmの厚さに切る。
- ③豚肉は 2cm幅に切る。
- ④じゃがいもは皮をむき、一口大の食べやすい大きさに切る。
- ⑤にんじんは 2mm厚さの半月切りまたはいちょう切りにする。

【調理】

- ①鍋に油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん・切干大根・じゃがいもを加えて炒る。全体に油がまわったら、厚揚げとだし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。
- ②調味料Aを入れて、弱火で 5 分ほど煮る。少し冷ますと味がなじみます。

メモ

保育園給食では干ししいたけ、さやいんげんが入っています。入れると風味と彩りがよくなります。

