



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 15 回
花餅 sung
(ハナモチサン)



岩倉市のふるさと納税返礼品にも選ばれています。



花餅 sung は、韓国の伝統菓子をアレンジしたさまざまなスイーツやパンなどを楽しめるお店です。店主の崔^{さい}さんは長年生花店に勤務、フラワーアレンジメントの講師として活躍。本場韓国でお菓子作りを学び、2020年に店をオープンしました。季節の花をデコレーションした「花餅」の他、コグマパン（さつま芋の形のパン）をはじめとする、まるで本物の野菜や果物のようなシリーズも人気です。

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）

豚汁

材料 2 ～ 3 人分

A	豚肉	40 g
	じゃがいも（里芋）	小 1 個
	にんじん	1/5 本
	ごぼう	1/4 本
	大根	1 c m
	長ねぎ	1/4 本
	豆味噌	大さじ 1
	水	100ml
	だし	200ml

野菜使用量 約 70 g / 人

<作り方>

【下準備】

- ・豚肉は 1 cm 幅に切る。じゃがいもは皮をむき、1 cm 幅の半月切りにする。
- ・にんじんと大根は 5 mm 幅の半月または、いちよう切りにする。
- ・ごぼうはささがきにして、水にさらす。
- ・長ねぎは小口切りにする。
- ・豆味噌は大さじ 1 の水（分量外）で溶いておく。

【調理】

- ①鍋に水と A を入れ、フタをして蒸し煮にする。
- ②野菜が柔らかくなったら、長ねぎとだしを加え沸騰させ、あくをとる。
- ③溶いた豆味噌を加えて、全体に混ぜ沸騰したら火を止める。

メモ

保育園給食の豚汁はコクのある豆味噌を使うのが特徴。野菜に味噌味がしみ込んで、白ご飯のおかずとしていただけの一品です。「だし」の代わりに「水」でも作ることができます！

