

With KIDS

パパもできる簡単レシピ

中高生向け

ヘルシーカレー



市販のルーを使わないカレーです。ヘルシーなのでダイエット中の人もおいしく食べることができます。材料もスーパーで買えるものばかりなので、本場のヘルシーカレーを自宅で作ってみましょう。食材を変えれば一年中楽しめます。

【調理時間】20分

1人分 259kcal(ご飯は含まず)、塩分1.8g、脂質15.3g

【主な材料・2人分】

エビ4尾、ホタテ6個、塩ひとつまみ、酒小さじ1、A(タマネギ1/2個、ニンジン50g)、トマト缶100g、油大さじ1、B(ニンニク10g、ショウガ10g)、コンソメ1個、水150ml、ココナツミルク100ml、スパイス(パプリカ、コリアンダー、ターメリック、カルダモン、シナモン、クミン各小さじ1)、ピーマン1/2個、ナス1/2個

①エビは殻をむいて背わたを取り除き、ホタテと一緒に塩と酒をかけて炒める②Aは薄切りし、トマト缶はこしておく③Bはみじん切りにする④鍋を加熱して油を入れ、③を加えて香りが出たら、②、ココナツミルク、コンソメ、水の順に加えて沸騰したら①を加える⑤④にスパイスを加えて10分煮込む⑥ピーマンとナスは食べやすい大きさに切り、フライパンで焼いて盛りつけるときに添える。

協力 藤岡麻子・修文女子高食物調理科講師(管理栄養士)



全国の銘菓 菓遊庵

全国の銘菓選び 心弾むひととき

国内旅行の楽しみといえ、訪れた場所でもしか買えない「当地銘菓」もその一つ。名古屋三越栄店地下1階「全国の銘菓 菓遊庵」が人気。北は北海道から南は沖縄県まで、全国のお菓子を約五百種類取り扱っており、各地に行かなくても全国の美味が楽しめる。自宅用として、お土産用として、お祝い用として、お楽しみください。

栄・名駅ストア情報

【栄】「第41回日本の職人展」13日(月)まで、本館7階大催事場で。職人が作る、新年を迎えるのにぴったりな迎春のしつらえ品や縁起物グッズなどをご紹介します。052(251)1111

【名駅】「ザ万華鏡」6日(月)まで、7階催物会場で(※最終日は午後5時終了)。国内外の現代を代表する人気万華鏡作家の最新作、限定品が展示・販売される東海地区最大級の大作展。インテリアにもなるアート作品を多数展示し、人気万華鏡作家によるワークショップも開催します。052(252)1111

【名駅】「冬のワコール大感謝市」7日(火)まで、本館7階催物場で。ブラジャー・シ

ョーツや、ナイトウェアを取りそろえました。写真。これからの季節にお勧めのあったかアイテムなどお値打ち価格でお届けします。052(585)1111

「新たなチャレンジ続ける」 一宮市制100周年記念式典で市長 重ねだった。われわれも新たなチャレンジを続けていくとあいさつした。式典では市の発展に貢献し、表彰された人や、叙勲・褒章受章者らを紹介。出席者には記念品として、「吉番屋(本社・一宮市)が監修したレトルトカレーライスセットと尾州産ハンカチタオルが配布された。一宮市は一九二二(大正十一年)九月一日に誕生。周辺の町村との合併や二〇〇五年の尾西市、木曾川町との合併を経て、現在の規模になった。(下條大樹)

「新たなチャレンジ続ける」

一宮市制100周年記念式典



一宮市制100周年を祝う式典であいさつする中野市長(左)と一宮市朝日2の市民会館で



記念式典であいさつする久保田市長(左)と岩倉市の市総合体育文化センターで

岩倉市は、市制50周年を迎えた1日、同市鈴井町の市総合体育文化センターで記念式典を開いた。市関係者ら約170人が出席して祝うとともに今後の発展を祈った。久保田桂朗市長は式辞で「これまで培ってきた市民との協働をより発展させ、民間事業者も含めて役割を分かち合いながら、多様性が尊重される社会を目指す」と述べ、施行まもなく市が掲げた「健康で明るい緑の文化都市」の実現につなげていく考えを示した。地方自治に貢献した自治功労者をはじめ58人と8団体を表彰。また、寄付を続けるなどした2人と2団体に加え、市制40周年に誕生し、観光PRで活躍する市のマスコットキャラクター「い〜わくん」にも感謝状が贈られた。冒頭では、4月に市民延べ約400人が参加し、満開の桜の中で、五条川沿いでドローンを使って撮影した「パレードムービー」と、50年の歩みを紹介する映像を上映。ユーチューブの市公式チャンネルで同日、公開した。(小中寿美)

岩倉市制50周年を祝う

岩倉のスポット「写真えほん」に

市制50周年記念 市民アイデア 市が販売開始



市制50周年を記念して作成した写真えほん。笑顔の市民が大勢登場する。岩倉市役所で

岩倉市は、市民が応募した笑顔の写真、お薦めの場所を撮影した写真を基に「い〜わく写真えほん」を作り、一日に販売を始めた。二十四冊、一冊五百円で、市役所一階の観光情報ステーションで販売する。タイトルは「い〜わくん」といっしょにおさんぽ!。市のマスコットキャラクター「い〜わくん」と一緒に、五条川など市内各所を巡りながら、笑顔を探そう。絵本の作成は、市制50周年を記念し、市民がアイデアを出して採用された事業の一つ。提案者ら六人の市民が編集委員となり、ストーリーやレイアウトを考えた。三十一人と十団体が写真を寄せ、計二百六人が絵本に登場する。市の担当者は「楽しくて本に出かけたくなるような本に仕上がった。小さなお子さんへの読み聞かせにもぴったり」と話す。市図書館で読めるほか、小中学校や保育園、児童館にも配布した。(小中寿美)