



あさりとネギのスパゲティ

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】5人分(1人分 298kcal)

◎スパゲティ	300g	◎酒	大さじ2	④
◎あさり	400g	◎ゆずこしょう	小さじ2	
◎白ネギ	2本	◎しょうゆ	大さじ1	
◎オリーブ油	大さじ1	◎スパゲティの ゆで汁	大さじ4	

彩りもう一品



料理のレシピは
ホームページで!



【今月の料理長】
まさだまさよ
増田政代さん

あさはカルシウムやカリウム、亜鉛や鉄などのミネラルがたくさん含まれています。ゆっくり加熱することで、栄養がたっぷりの煮汁が出ます。スパゲティと一緒に食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

【作り方】

- ①白ネギは1cmの輪切りにする。
- ②あさは塩水でよくこすり合わせて、しっかり汚れを取る。
- ③スパゲティをゆでる。
- ④フライパンでオリーブ油を熱し、白ネギをゆっくり焼く。
②と酒を加え、ふたをして弱火で2分(あさりのふたが開くまで)焼く。
- ⑤③を④に加え、④を入れて味を整える。

緑茶化ススめ

緑茶化情報サイトQR



協力：FM 島田 ④広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

緑茶化計画オリジナル緑茶ブランド「Green Ci-Tea Vol.2」が完成しました。製茶の過程で生じる副産物の「芽茶」「茎茶」「粉茶」に着目し、個性的な3種類の緑茶を用意しました。それぞれの特徴ある味を、お楽しみください。

第2弾となるGreen Ci-Teaの3種類のお茶は、煎茶と比べると知っている人が少ないかもしれません。お茶を作る工程でできる、いつもと違ってお茶をたくさんの人に味わってもらって、興味を深めて欲しいと思っています。早い時期に採られた柔らかい茶葉は、湯のみに入れて少し温度を下げるだけで、苦味の少ないお茶を淹れることができます。3種類の茶葉を、ぜひ飲み比べてみてください。



中村茶商(株)
なかむらたけし
中村壮志さん



3種入りのギフトセット「緑茶愛ことはじめ vol.2」

Green Ci-Tea は、蓬萊橋の物産販売所「蓬萊橋やくなし茶屋」で販売。vol.1の4種類とvol.2の3種類を合わせて、計7種類を取扱中。大切な人への贈り物に最適な一品。

📺 緑茶化のススめは毎週火曜日、午後0時5分からFM島田で放送中! WEBで24時間試聴できます。