



ホットケーキミックスの蒸しパン

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】2人分5個(1個70kcal)

- ◎ホットケーキミックス 120g
- ◎レーズン、クルミなど 適量
- ◎水(または牛乳か豆乳) 100ml

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】
おおさわ ますみ
大澤万寿美さん

今月は防災の日になみ、災害時でも限られた材料で手軽にできる蒸しパンを紹介。ポリ袋を使うので、調理器具が少なく済みます。一方で、お湯を沸かすカセットコンロや水の備蓄など、日頃からの備えが大事ですね。

【作り方】

- ①ホットケーキミックスを(あればレーズンやクルミなどと一緒に)袋に入れる。
 - ②①に水(または牛乳か豆乳)を加え、混ぜ合わせる。
 - ③②の空気を抜いて、袋の口を縛る。
 - ④③を沸騰した湯に入れ、再沸騰したらふたをして30分煮る。
- ※煮る時は、ポリ袋が鍋のふちに付かないように離し、鍋のふたは完全に閉めずに少しずらして、噴きこばれないように注意しましょう。

緑茶化のススメ

緑茶化情報サイトQR



協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

リョクチャカタログ夜あそびグルメ編では、緑茶化グルメを特集し、市内飲食店10店舗が参加しています。各店舗が腕によりをかけた緑茶化メニューを、ぜひご堪能ください。

三九では、「茶しゅうまい」と「駿河茶つきり弁」を緑茶化メニューとして提供しています。駿河茶つきり弁は、すし飯に島田茶を加え、桜エビや釜揚げしらすなどをのせて、緑茶の香りも楽しめるように作っています。どちらもリピーターが多く、緑茶の爽やかさを楽しんでいます。お客様が島田の緑茶を飲んで、食べて、笑顔になってもらえるように、お手伝いできたらうれしいですね。



かっぼう さん さく
割烹 三三九
あさい まさひろ
浅井雅広さん



茶しゅうまい

白身魚のすり身に島田の抹茶を入れ、大井川港で水揚げされた桜エビをのせて蒸し上げたシューマイ。地元産の材料にこだわって作られた、ほんのり緑茶が香る一品。



緑茶化のススメは毎週火曜日、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。