



## 小松菜入り蒸しパン

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
あかほりけいこ  
赤堀恵子さん



料理のレシピは  
ホームページで！

だんだん寒さがやわらいできましたね。今月は、小松菜を使ったスイーツをご紹介します。冬が旬の小松菜は、栄養価が高く、ビタミンやカロテン、カルシウムなどを豊富に含んでいます。蒸しパンにすることで苦味が抑えられるので、子どものおやつにもオススメです。

### 【材料】10個分(1個 70kcal)

◎小松菜	120g	◎レモン汁	大さじ1	} ①
◎ホットケーキ ミックス	150g	◎卵	2個	
◎レーズン	大さじ3	◎ヨーグルト	50cc	
		◎サラダ油	大さじ3	
		◎砂糖	70g	

### 【作り方】

- ①小松菜はざく切りにし、①と合わせて約1分間ミキサーにかける。
- ②ホットケーキミックスをボウルに入れ、①を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③②をカップに流し入れ、レーズンを上に乗せる。
- ④③を蒸し器で約12分間蒸す。

# 緑茶化のススメ

島田市緑茶化計画は、市が推進する市民参加型シ  
ティプロモーションです。

島田市  
緑茶化  
計画

協力：FM 島田 ④広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

国際銘茶品評会などで多数の受賞歴を持ち、世界農業遺産「静岡の茶草場農法」にも取り組んでいるカネトウ三浦園の三浦克暢さんにお話を伺いました。

カネトウ三浦園では、茶草場農法で栽培した茶葉を、荒茶にして販売しています。茶草場農法とは、秋から冬にかけて、茶園の周辺にある「茶草場」と呼ばれる所に生えているスキヤササを刈って、茶園の畝間に敷くという伝統的な農法。これによって、茶の味や香りが良くなります。また、この農法を体験できるプログラムも準備中ですので、ぜひ気軽に体験していただきたいです。島田市緑茶化計画を通じて、島田市の魅力を発信し、地域のファンを増やしていきたいですね。



みうらえん  
カネトウ三浦園  
みうらよしのぶ  
三浦克暢さん



むぎょう  
霧暁の一茶 至翠

日本茶アワード 2018 で、ファインプロダクト賞を受賞した深蒸し煎茶。まろやかな味わい。

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。

緑茶化計画専用サイト QR →

