



ちりめんじゃこと大根のサラダ

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】
さとうはるみ
佐藤晴美さん



料理のレシピは
ホームページで!

日差しが暖かくなり、春を感じる陽気になってきましたね。今月は、手軽に作れるサラダをご紹介します。カルシウムに豊富に含む「ちりめんじゃこ」は、そのままでも、ご飯やサラダにかけても、おいしく食べられます。大根のシャキシャキ感と、カリカリしたちりめんじゃこの食感を楽しんで。

【材料】5人分(1人分 113kcal)

◎大根	350g	◎ポン酢	大さじ4	} ④
◎ちりめんじゃこ	25g	◎しょうゆ	大さじ4	
◎貝割れ菜	1パック	◎ごま油	大さじ1と	
◎花かつお	5g		1/2	

【作り方】

- ①大根は4～5cmの千切りにする。
- ②貝割れ菜は根を切り、冷水にさらしてザルに上げ、水分を切る。
- ③フライパンでごま油(分量外)を熱し、ちりめんじゃこを2分程度こんがりと焼く。
- ④①②③を器に盛り、花かつおを乗せて、食べる直前に④を合わせてかける。

緑茶化ススめ

島田市緑茶化計画は、市が島田市
推進する市民参加型シティ緑茶化
プロモーションです。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

茶の専門店「お茶のあおしま」では、香りからお茶に親んでもらおうと、お茶のアロマ「チャロま」を独自に開発しています。

当店では、お客さまの好みに合わせて県内産のお茶をブレンドし、販売しています。「チャロま」は、アロマ専用を開発したお茶です。茶香炉に火をとますと、新茶時期の茶工場のようなお茶の良い香りが漂い、癒やしてくれます。島田市のお茶は美味しい・楽しいということを全国にもっと発信して、お茶を飲んだ人、お茶に関わる人みんなが、笑顔になってもらえたらうれしいですね。



お茶のあおしま
あおしまみき
青島美貴さん



チャロま

茶香炉も「チャロま」オリジナル。四季のデザインなどもあるので、お気に入りを探してみてください。

FM 島田で放送中! 緑茶化のススめ
毎週火曜日、午後0時5分から。WEBで
24時間試聴可能。緑茶化計画サイト➡

