



彩りもう一品



【今月の料理長】
おさわ ますみ
大澤万壽美さん



料理のレシピは
ホームページで！

いよいよ夏が近づいていますね。季節の変わり目、体調を崩されてはいませんか。今月は、冷凍うどんを使って手軽に作れる1品をご紹介します。野菜がたっぷり入った、食べ応えのある1品です。この材料以外にも、冷蔵庫の残り野菜などを使って、手軽なランチにおすすめです。

【材料】5人分 (1人分 515kcal)

- | | | | | |
|--------|------|---------|---------|-----|
| ◎冷凍うどん | 4玉 | ◎だし汁 | 4カップ | } ④ |
| ◎豚薄切り肉 | 300g | ◎塩 | 小さじ 1/2 | |
| ◎キャベツ | 300g | ◎しょうゆ | 大さじ 3 | |
| ◎タマネギ | 1個 | ◎みりん | 大さじ 2 | |
| ◎ニンジン | 小1本 | ◎水溶き片栗粉 | 適量 | |
| ◎モヤシ | 1袋 | | | |

【作り方】

- ①豚肉は 2cm 幅に、キャベツは 1cm 幅に切る。タマネギは薄切り、ニンジン千切りにし、モヤシは根を取り除く。
- ②うどんをゆで、ざるにあげておく。
- ③鍋にごま油(分量外)を入れ、①を炒める。
- ④③にだし汁を加え、沸騰したら A で味を整える。
- ⑤④に水溶き片栗粉を混ぜ、とろみをつける。
- ⑥器にうどんを入れ、⑤のあんをかける。

緑茶化ススメ

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

ふじのくに茶の都ミュージアムは、見て・触れて・味わって・五感を使って楽しみながら、お茶について学ぶことができる博物館です。

お茶に関する資料展示のほか、茶室で情緒溢れる日本庭園を眺めながら、本格的な茶道体験を楽しむことができます。またミュージアムショップでは、お茶にちなんだ商品をたくさん販売しています。これからの季節にぴったりの「ジェラートパフェ」も人気です。老若男女問わず、皆さんにお茶の良さが伝わるよう、魅力的な博物館にしていきたいです。



ふじのくに
茶の都ミュージアム
なかむらひとみ
中村仁美さん



抹茶ジェラート食べ比べパフェ

味も見た目も楽しめる抹茶スイーツ。3種類の抹茶ジェラートの、味の違いを楽しんで。



FM 島田で放送中！ 緑茶化のススメ
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➡

