



レンコンのごまマヨネーズ和え

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

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】
すぎやまのぶよ
杉山信代さん

春の足音が、あっという間に遠のいていくような天気ですね。今月は、レンコンで簡単に作れる1品をご紹介します。レンコンは、ビタミンCや食物繊維を豊富に含み、加熱しても栄養素が逃げないので、煮物や炒め物にもおすすめです。さっとゆでて、シャキシャキ感を楽しんで。

【材料】5人分 (1人分 98kcal)

◎レンコン	300g	◎白すりごま	大さじ3	} ④
◎酢	少々	◎マヨネーズ	大さじ2と	
◎塩	少々		1/2	
		◎みりん	大さじ1	
		◎しょうゆ	小さじ2	

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、いちよう切りにして、さっと洗って水気を切る。
- ②①にかぶるくらいの水と酢、塩を加えて2～3分ゆでる。
- ③②を④であえて、器に盛り付ける。

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

石川製茶直売店「日本茶 ひといき。」では、普段から家庭で気軽にお茶を楽しむことにこだわって、商品を販売しています。

当店の人気商品「日々茶」は、深蒸しのココのある味わいと、飲み飽きない軽さが楽しめる緑茶です。気軽に毎日飲んでもらえるよう「日々茶」と名付けました。島田市緑茶化計画は、お茶を飲む皆さんが緑茶の美味しさを伝えられてこそ、説得力があるもの。市内の皆さんにも、いつも飲む緑茶の良さを再発見してもらえるよう、これからも真面目にお茶と向き合っていきたいです。



石川製茶(株)
いしかわみきひろ
石川幹浩さん



にちにちちゃ
日々茶

単一の生産家の茶葉を使用。淹れ方に凝らずとも、美味しく飲める一品。

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➡

