



彩りもう一品



【今月の料理長】
なかだけいこ
仲田景子さん



料理のレシピは
ホームページで！

涼しくなってきた、秋の訪れを感じますね。今月は、たっぷりの野菜とチーズが入ったスープをご紹介します。チーズには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンA・B2などが豊富に含まれています。野菜と一緒に美味しく食べて、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ①タマネギはみじん、ベーコンとニンジンは5mm角、キャベツはひと口大に切り、パプリカは薄切りにする。マッシュルームは縦に4等分する。
- ②鍋に油を熱し、タマネギとベーコンを入れ中火で炒める。
- ③マッシュルームと残りの野菜を加えて炒める。水とコンソメを加えて5分ほど煮る。
- ④塩・こしょうで味を整えて、器に盛り、粗みじんに切ったチーズをかける。

【材料】6人分(1人分 83kcal)

◎チーズ	50g	◎キャベツ	2枚
◎タマネギ	1/2個	◎パプリカ	1/4個
◎ベーコン	30g	◎サラダ油	適量
◎ニンジン	1/3本	◎水	600ml
◎マッシュルーム	3個	◎コンソメ	固形1個
		◎塩・こしょう	適量

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 広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

今季一番茶を評価する茶審査会において、初倉旧初茶農協協同組合が、普通煎茶の部で、最上位の賞となる優等に選ばれました。

初倉旧初茶農協で生産している初倉茶は、中蒸しのやぶきた茶。味、水色の美しさ、針のように尖った外観が評価されたポイントだと思えます。インターネットからの注文も可能で、地元のお客さまはもちろん、関東圏や青森県のお客さまからの注文もあります。緑茶は、健康にも良いので、リーフやティーバッグ、水出しなど、好みに合わせて、全国の皆さんに味わってほしいですね。



初倉旧初茶農協
おおつかよしなお
大塚義尚さん



おせん女の里・ティーバッグセット

旧初地区に伝わる、おせん女踊りがモチーフのキャラクター「おせんちゃん」の柄など、パッケージもさまざま。



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➡

