



カボチャのバルサミコソース

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】2人分(1人分 86kcal)

- ◎カボチャ 150g ◎バルサミコ酢 小さじ4
- ◎オリーブオイル 小さじ1/2 ◎ハチミツ 小さじ1

【ひとくちメモ：美味しいカボチャの選び方】

皮の表面にツヤがあり、左右対称に丸くなっているもの。カットされたカボチャは、果肉の色が濃く肉厚で、種がしっかり膨らんでいるものを選びましょう。

彩りもう一品



【今月の料理長】
こやなぎかずこ
小柳和子さん



料理のレシピは
ホームページで!

厳しい寒さが続いています。体調を崩されてはいませんか。今月は、カボチャを使って手軽に作れる一品をご紹介します。夏野菜のイメージもあるカボチャは、夏に収穫されて約3か月寝かせたところが、水分が抜けて甘くホクホクした食感を楽しめる時期です。カロテンやビタミンB、カリウムなどを豊富に含み、風邪に負けない体づくりにもおすすめです。

【作り方】

- ①カボチャを薄切りにする。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、①の両面を弱火で焼いて、器に盛る。
- ③小鍋にバルサミコ酢を入れて弱火で煮詰める。とろみがついたらハチミツを加えて混ぜ、②にかける。

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

健康茶や、お茶を使った化粧品・サプリメントなどを取り扱っている、ティーライフ株式会社。2003年からインターネット通信販売を開始し、日本全国はもとより海外からの注文にも対応しています。

当社で一番人気の「メタボメ茶」は、焙煎した黒豆・プーアル茶・ウーロン茶・杜仲茶をブレンドした香ばしい健康茶です。島田市オリジナル緑茶ブランド「Green Ci-Tea」も取り扱っており、さまざまな緑茶の味の違いを楽しめるギフトとして、お客さんに喜ばれています。ライフスタイルに合わせて、多くのお客さんにお茶を楽しんでもらいたいですね。




ティーライフ(株)
代表取締役社長
植田伸司さん



Green Ci-Tea Vol.1 / Vol.2

島田市オリジナル緑茶ブランド「Green Ci-Tea」のギフトセット。インターネットショッピングモールで販売中。

 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➡

