



さといものバターしょうゆグラタン

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】4人分(1人分 350kcal)

◎サトイモ	600g	◎生クリーム	1/3 カップ	} ⑧
◎白ネギ	2本	◎牛乳	1/3 カップ	
◎サラダ油	大さじ1	◎塩こしょう	少々	} ④
◎バター	大さじ1	◎とろける	100g	
◎しょうゆ	大さじ1	◎チーズ		
◎こしょう	少々			

彩りもう一品



【今月の料理長】
たなかあけみ
田中明美さん



料理のレシピは
ホームページで!

寒く乾燥した日が続いていますが、いかがお過ごしですか。今月は、さといもを使ったグラタンをご紹介します。さといもは、カリウムを多く含み、高血圧に効果があるといわれています。温かいグラタンで、体の中から温まりましょう。

【作り方】

- ①サトイモを洗って耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで6～7分加熱し、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②白ネギを5cm幅に切り、縦4つに切る。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、①を弱火でじっくり焼き、やわらかくなったら②を加えて火が通るまで焼き、④を入れて味付けする。
- ④耐熱容器にバター(分量外)を塗り、③を入れて⑧をかけ、とろけるチーズを振りかけて200℃のオーブンで15分～20分焼く。

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 ⑧広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

全国の土産品が集う、お土産グランプリ 2020 フード・ドリンク部門で、276 商品の中から、(株)浅原が開発した「お茶ペン」がアイデア賞を受賞しました。

旅行先など、いつでも、どこでも手軽に静岡のお茶が飲めるように。そんな思いから、胸ポケットや小さなバッグに入れて、手軽に持ち運べる、ペン型のデザインを考案しました。容器の中には、粉末茶が入っており、水でもすぐに溶けます。1本で約20杯分飲んでいただけます。島田市緑茶化計画デザインのお茶ペンも人気ですよ。皆さんに、手軽にお茶を楽しんでほしいですね。



(株)浅原
代表取締役社長
あさはらかつよし
浅原克好さん



お茶ペン(茶ッキー)

緑茶のほか、紅茶やジャスミン茶など全12種類。詰め替え用の粉末茶も販売中。

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➡

