



白菜のチンジャオロース

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】 5人分 (1人分 375kcal)

- | | | | |
|-------|-------|---------|---------|
| ◎白菜 | 1/4 個 | ◎チキンスープ | 1/3 カップ |
| ◎ピーマン | 4 個 | ◎しょうゆ | 1/3 カップ |
| ◎豚モモ肉 | 300g | ◎オイスター | |
| ◎ニンニク | 小さじ1 | ソース・酒 | 各大さじ1 |
| ◎生姜 | 小さじ1 | ◎塩 | 小さじ 1/2 |
| ◎赤唐辛子 | 1/2 本 | ◎こしょう | 少々 |
| ◎サラダ油 | 小さじ1 | ◎片栗粉 | 大さじ1 |

彩りもう一品



【今月の料理長】
すぎやま
杉山いとさん



料理のレシピは
ホームページで!

今月は、白菜を使ったチンジャオロースを紹介します。白菜は、カリウムや食物繊維が豊富。シャキシャキと歯ざわりの良い白菜を、豚肉やピーマンと一緒に楽しみましょう。

【作り方】

- ①細切りにした豚肉に片栗粉をふっておく。
- ②白菜を芯と葉に分ける。芯を縦に切り、葉を太めに切る。
- ③ピーマンを縦に千切りする。
- ④フライパンに油を3cmほど入れ、肉をほぐしながら約190℃で1分ほど揚げる。白菜の葉をザルに広げ、その上に肉をのせる。ピーマンを3秒ほど揚げる。白菜の芯は2回に分け10秒ほど揚げ、肉にのせる。
- ⑤サラダ油を引いたフライパンでみじん切りにしたニンニク・生姜・赤唐辛子を炒め④を投入。よく混ぜ透明になってきたら④を入れ混ぜる。最後にゴマ油を少々ふる。

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

緑茶と市民を結ぶ、おむすびをテーマに、FM 島田のパーソナリティ3人が、これまでの放送で取り上げた食材を使って、緑茶化おむすびを作りました。

七王 (七味)の辛さと、ハナビラタケの佃煮の旨味が絶妙な「七王はなびら」は、大人の味が楽しめる一品。伊太産の小梅と、ふり茶け (緑茶のふりかけ)を使った「伊太梅ふりかけ」は、お茶の風味と梅の酸味がマッチした優しい味わい。「茶ツキーツナ」は、茶ツキー (粉末茶)とツナマヨ、コショウの風味がグセになるおむすびです。



FM 島田パーソナリティ (左から) 藤井ともよさん、
かたかわのりこさん、平松りえさん



七王はなびら・伊太梅ふりかけ・茶ツキーツナ

緑茶化おむすびの詳細レシピは、FM 島田フェイスブックで公開中! ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

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➡

