



高野めし

【材料】5人分(1人分 280kcal)

◎米	2.2 カップ	◎干しシイタケ	2 枚	} ④
◎水とシイタケの戻し汁	2.3 カップ	◎鶏肉	150g	
◎高野豆腐	2 枚	◎しょうゆ	大さじ 2	
◎ニンジン	50g	◎塩	小さじ 1/3	
◎ゴボウ	70g	◎酒	大さじ 3	
		◎ねぎ	1/2 束	

彩りも一品

【協力】  
島田市健康づくり  
食生活推進協議会

今月は、高野豆腐を使った炊きこみご飯を紹介します。高野豆腐は、タンパク質やビタミン B1 が豊富。ゴボウやシイタケの風味も楽しめる、栄養満点のご飯です。

【作り方】

- ①米を洗い、分量の水に浸しておく。
- ②高野豆腐を水で戻し、水気を絞ってから1口大にちぎっておく。
- ③ニンジンをせん切り、ゴボウを短めのさがぎに切り、水に浸しておく。
- ④鶏肉に下味をつける(しょうゆ大さじ1)。干しシイタケを水で戻して1口大に切る。
- ⑤①にシイタケの戻し汁と②③④を加えて炊く。蒸らす際に、小口切りにしたネギを混ぜる。

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  
プロモーションです。緑茶化  
計画

協力：FM 島田 ④広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

明治39年創業の歴史ある和洋菓子店、龍月堂では、シティプロモーション島田市緑茶化計画の一環として「緑茶のダックワーズ」を開発しました。

レンゲにアーモンド粉末を合わせて焼いた香ばしい生地に、バタークリームをサンドしたダックワーズです。島田市緑茶化計画オリジナル緑茶ブランドGreen Ci-Tea のNo.3(深蒸し×火香弱)の茶葉をふんだんに使用しており、緑茶の鮮やかな色味とふんわりとした食感にこだわりました。抹茶とも違う、緑茶のお菓子を多くの人に楽しんでもらえたらうれしいです。島田市緑茶化計画を通して、島田の良いところをもっと発信していきたいですね。



(有)龍月堂  
増田考弘さん



緑茶のダックワーズ

龍月堂と蓬萊橋 897.4 茶屋で販売中。個包装なので、お土産品としてもおすすめ。1箱6個入り 1,080 円。

FM 島田で放送中！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➡

