



春キャベツのパペロンチーノ

【材料】2人分(1人分 440kcal)

- |          |      |       |      |
|----------|------|-------|------|
| ◎キャベツ    | 200g | ◎オリーブ |      |
| ◎ベーコン    | 80g  | オイル   | 大さじ1 |
| ◎スナップ    |      | ◎ニンニク | 2片   |
| エンドウ     | 80g  | ◎塩    | 少々   |
| ◎パスタ(乾麺) | 160g | ◎唐辛子  | 小1本  |

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、春キャベツを使ったパペロンチーノを紹介。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴で、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれています。血糖値などが気になる人には、全粒粉パスタがおすすめです。

【作り方】

- ①水を沸騰させた鍋に、塩(小さじ1強)を入れてパスタを少し固めにゆでる。
- ②キャベツを1口大に切る。スナップエンドウの筋を取り、大きければ半分に切る。唐辛子を小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニク、ベーコンを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ④フライパンに①と②を入れ、炒める。塩を少々ふり、味を整える。

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 ⑨広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

今年で創業15周年を迎える、洋菓子店OUBLIEでは、島田市緑茶化計画の食べる緑茶スイーツ「緑茶のラングドシャ」を開発しました。

緑茶のラングドシャは、緑茶を使ったホワイトチョコレート、緑茶を練りこんだ2枚の薄いクッキーでサンドしたお菓子。緑茶をアピールするために、これでもかと言うくらい、緑茶を使用しています。緑茶化計画のブランド茶 Green Ci-Tea のNo. 4(深蒸し×火香強)を使用しており、香りが強く、しっかりと緑茶の味を感じることができるお菓子に仕上がりました。緑茶化計画で、地元の食材を活かした商品開発にチャレンジできたことを、うれしく思っています。



パティスリーウーブリエ  
patisserie OUBLIE  
うりたなおき  
瓜田直樹さん



緑茶のラングドシャ

緑茶と相性抜群の一品。OUBLIEと蓬萊橋<sup>やくなし</sup>897.4茶屋で販売中。1箱10枚入り1,480円。

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➡

