



目玉焼きトースト

【材料】2人分(1人分 322kcal)

- 卵 2個
- マヨネーズ 大さじ1
- ブロッコリー 1/4個
- 塩 少々
- 食パン 2枚
- ピザ用チーズ 大さじ2 (6枚切り)

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、ブロッコリーとチーズの目玉焼きトーストを紹介  
します。ブロッコリーには食物繊維やビタミン、卵には動  
物性たんぱく質や鉄分などが、それぞれ豊富に含まれてい  
ます。どちらも、成長期の子どもの発育・発達や高齢者の  
低栄養予防に効果的です。

【作り方】

- ①卵を冷蔵庫から出しておく。ブロッコリーを小房に分け  
て水洗いし、電子レンジで加熱する。
- ②食パンの中央を指で押してくぼませ、マヨネーズを全体  
に塗る。
- ③②に卵を割ってのせ、塩をふる。
- ④③の上にブロッコリーをのせて、チーズを散らす。
- ⑤オーブントースターで5～7分焼き、取り出さずにその  
まま5分ほど置いて、余熱で火を通す。

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 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

人 気のお茶羊羹をはじめ、和菓子や洋菓子を数多く取  
り扱っている菓子処叶家では、島田市緑茶化計画  
の一環で、新商品「緑茶の急須もなか」を開発しました。

緑 茶の急須もなかは、急須の形をしたかわいい見た  
目で、女性や子どもにも人気の商品です。中に入っ  
ている緑茶の餡は、食べた時に風味を感じられるよう、  
茶葉の量や焙煎時間にこだわりました。緑茶化計画のブ  
ランド茶 Green Ci-Tea の  
No. 2 (浅蒸し×火香強) を  
使用しており、緑茶の香り高  
い風味を楽しめます。緑茶化  
計画に参加したことで、緑茶  
について学びきっかけになり  
ました。今後も、緑茶を使っ  
た新しい商品の開発に取り  
組んでみたいですね。



菓子処 叶家  
なかむらじゅん  
中村 旬さん



緑茶の急須もなか

緑茶のすっきりとした甘みの餡が特徴。菓子処叶家と  
蓬萊橋 897.4 茶屋で販売中。1箱 8 個入り 1,285 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➡

