



パプリカの肉づめ

【材料】5人分(1人分 315kcal)

- |             |         |        |
|-------------|---------|--------|
| ◎パプリカ(赤) 2個 | ◎牛乳     | 大さじ6   |
| ◎パプリカ(黄) 2個 | ◎塩・こしょう | 少々     |
| ◎合いびき肉 300g | ◎サラダ油   | 大さじ1~2 |
| ◎小麦粉 少々     | ◎酒      | 大さじ4   |
| ◎タマネギ 1個    | ◎しょうゆ   | 大さじ2   |
| ◎卵 1個       | ◎みりん    | 大さじ2   |
| ◎おから 大さじ3   | ◎砂糖     | 小さじ1   |

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、パプリカの肉づめを紹介。パプリカには、ビタミンCやβカロテンが豊富です。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ったり、免疫力を高めたりする働きがあります。

【作り方】

- ①パプリカのへたと種を取り、小麦粉を少々ふっておく。
- ②タマネギをみじん切りにする。卵を溶く。おからを牛乳に浸してから、塩コショウをふる。
- ③②と合いびき肉(牛・豚)をよく混ぜ合わせる。
- ④パプリカに③を詰めてから、5~6等分の輪切りにする。
- ⑤フライパンでサラダ油を熱して、中火で④の両面をしっかり焼く。焼き終わったら一旦取り出す。
- ⑥フライパンに④を入れ、火にかける。煮詰まったら、⑤を戻し入れ、よくからめる。

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広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

世界一の長さを誇る木造歩道橋、蓬萊橋のたもとにある「蓬萊橋897.4茶屋」では、市内の地場産品を取り揃え、訪れた観光客へ市の魅力を発信しています。

夏は、茶氷とジェラートがオススメです。川根産の抹茶を使用した茶氷は、2種類の団子とアズキ、練乳をトッピングしています。また、煎茶や和紅茶、神座みかんなどの6種類のジェラートも人気です。材料にこだわり、全て島田市産のものを使用しています。蓬萊橋を渡った後に、冷たい茶氷やジェラートで、一息ついていただきたいですね。島田市緑茶化計画を通して、お茶と関わるシーンが増え、より多くの人に緑茶を飲んでいただけるようになればいいですね。



蓬萊橋 897.4 茶屋  
店長 岡野健治さん



川根抹茶の茶氷

7月から9月までの期間、土・日・祝日限定で販売中。  
1杯700円(税込)。蓬萊橋を眺めながら味わって。

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➡

