



フルーツあんみつ

# 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、フルーツあんみつを紹介。小豆に含まれる鉄分は、ホウレンソウよりも豊富で、貧血や肌の乾燥の防止を助けてくれます。小豆あんのとろりとした甘みと寒天の舌触りを楽しみながら、残暑を乗り越えましょう。

## 【材料】4人分(1人分 189kcal)

- ◎粉寒天 4g
- ◎水 500ml
- ◎砂糖 50g
- ◎小豆あん(缶) 200~250g
- ◎フルーツ 好みの量  
(市販の缶詰でも可)

## 【作り方】

- ①水 500ml を入れた鍋に、粉寒天を入れてよく混ぜる。  
中火で煮て溶かし、3分ほど沸騰させる。
  - ②①に砂糖を加えてよく煮る。
  - ③②を容器に流しこみ、冷え固まったら1cm角に切る。
  - ④器に寒天とフルーツを盛り、小豆あんのせる。
- ※好みにシロップをかける。

# 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 ☎ 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

昨年4月にMatcha Organic Japan (株)が鍋島地域にオープンしたカフェ「MATCHA MORE」では、島田市緑茶化計画の体験メニュー「島田の緑茶観光～抹茶と緑茶DE いっぱく～」を楽しむことができます。

市内の茶農家5人で立ち上げた、Matcha Organic Japan は、無農薬の茶葉を生産し、国内外に向けて、オーガニック抹茶を販売しています。MATCHA MORE では、茶畑に囲まれた風景を眺めながら、看板メニューの「本気の抹茶ラテ」をはじめ、「抹茶と緑茶飲み比べセット」などを楽しめます。島田市緑茶化計画を通して、市内のさまざまな場所で、緑茶を楽しめる体験が増えるといいですね。



Matcha Organic Japan (株)  
たむら よしゆき  
田村 善之さん



## 抹茶と緑茶飲み比べセット

無農薬・有機栽培の茶葉を使用した、抹茶と緑茶のセット。日替わり和菓子付き (1,000円税込)。

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➡

