



水煮大豆の塩昆布和え

# 彩りも一品

【協力】  
島田市健康づくり  
食生活推進協議会

【材料】4人分(1人分 56kcal)

- |       |        |      |      |
|-------|--------|------|------|
| ◎水煮大豆 | 200g   | ◎ごま油 | 大さじ1 |
| ◎キュウリ | 2本     | ◎白ゴマ | 大さじ1 |
| ◎塩    | 小さじ1/2 |      |      |
| ◎塩昆布  | 10g    |      |      |

【作り方】

- ①キュウリは一口大の乱切りにし、塩をまぶしてから10分ほどおく。
- ②しんなりしたら、水気を拭き取りボールに移す。
- ③水煮大豆の水気を切り、②と合わせる。
- ④③に、塩昆布、白ゴマ、ごま油を和える。

今月は、水煮大豆の塩昆布和えを紹介。コリコリとしたキュウリの食感が楽しめます。大豆に含まれる良質なタンパク質は、ウイルスなどから体を守る抵抗力の強化に役立ちます。

**g-sky 76.5** 「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴けます。



## 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 ④広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

市内飲食店で、7種類の緑茶と緑茶ハイが楽しめる「島田DE いっぱくプロジェクト」。磯舟では、このメニューで使用した茶葉に着目し、新メニューを開発しました。

島田DE いっぱくの緑茶や、緑茶ハイに使用する茶葉は、一煎目だけしか使わず、もったいないと思っていました。そこで、飲んで味わってもらった後の茶葉を丸ごと使った「茶葉の天ぷら」を作りました。7種類の緑茶の味わいがそれぞれ違うように、茶葉の天ぷらも、味や見た目の違いを楽しめます。天ぷらにすることで、茶葉の香りが特に引き立ちますね。飲んで、食べて、地元の皆さんにも、緑茶を楽しんでいただきたいです。



いそぶね 磯舟 三代目女将  
もりなみ 森七海さん



茶葉の天ぷら

「プレミアム島田割り」または「島田グリーンシティ」を注文後に追加注文可。300円(税抜)。

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➡

