



豚肉のレタス巻き

今月は、ピリ辛ソースが食欲をそそる「豚肉のレタス巻き」を紹介。薄切りの豚肉と一緒に、レタスの歯ざわりを楽しみましょう。豚肉は、しゃぶしゃぶ用がおすすめです。

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。



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 207kcal)

◎豚肩ロース (薄切り)	300g	◎しょう油	大さじ 2	} ④
◎塩・こしょう	適量	◎酢	大さじ 1	
◎レタス	1玉	◎砂糖	大さじ 1	
◎水	大さじ 4	◎ごま油	大さじ 1	
		◎豆板醤	小さじ 1/2	

【作り方】

- ①豚肉を1枚ずつ広げ、塩・こしょうで下味を付ける。
- ②レタスを15～16等分にする。
- ③②を丸め、それぞれ全体を包むように肉で巻く。
- ④③の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、上から水を掛け(新鮮なレタスであれば不要)、中火で6分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤④を斜め半分に切って盛り付け、④を掛ける。

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 ⑩広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

島田市緑茶化計画のさまざまなデザインを手掛ける前川さん夫妻は、ブランドロゴをはじめ、多くの緑茶化デザインに携わってきました。

市内を巡り、イラストレーターと一緒に「ここが緑茶化されたら面白いね」と話し合いながら作った「島田市緑茶化計画メインビジュアル」や、博物館に收藏されている、歌川広重「東海道川尽 大井川の図」を実際に見ながら作成した「緑茶観光パンフレット」など、思い入れのある作品ばかりです。市民の皆さんが「当たり前」だと感じていることも、県外出身の私たちならではの視点で表現することで、島田市の魅力の再発見につながればうれしいですね。



トコナツ歩兵団 デザイナー
前川ゆういちさん・あきこさん
(拠点としている笹間の茶畑にて)



島田市緑茶化計画グッズ・商品

緑茶化された島田市の未来をイメージし、随所に市の魅力を散りばめた、遊び心にあふれたデザイン。

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➡

