



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 185kcal)**

- |      |       |  |
|------|-------|--|
| ◎厚揚げ | 大4~5枚 | ◎ショウガ 少々<br>◎ポン酢しょう油 1/3カップ<br>◎みりん 大さじ3<br>◎すりゴマ 少々 |
| ◎片栗粉 | 少々    |  |
| ◎ごま油 | 大さじ2  |  |
| ◎小松菜 | 1~1½束 |  |
| ◎モヤシ | 1袋    |  |
| ◎塩   | 少々    |  |

# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
おおさわ ますみ  
大澤万壽美さん



料理のレシピは  
ホームページで！

小松菜には、カルシウムやビタミンが豊富に含まれていて、骨を丈夫にしてくれます。また、厚揚げに含まれるタンパク質にも、筋肉や骨を作る働きがあります。体を健やかに保つためにはうってつけのメニューですよ。

**【作り方】**

- ①厚揚げは一口大に、小松菜は5cmのざく切りにする。
- ②厚揚げに軽く片栗粉をまぶし、ごま油大さじ1½を入れたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③塩を加えたお湯で、小松菜の軸、モヤシ、小松菜の葉の順に入れてゆで、水気を切ってからごま油と塩を混ぜる。
- ④ごま油大さじ½を中火で熱し、②を加え煮立ったら、厚揚げを入れ絡める。
- ⑤皿に野菜と厚揚げを盛り、お好みですりゴマをかける。

# 緑茶化ススめ



緑茶化情報サイトQR

協力：FM 島田・農林課 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

静岡産業大学と市が連携し、基幹産業であるお茶を活用した商品開発を行っています。これは「しずおか中部連携中枢都市圏地域課題解決事業」の一環で、学生のアイデアを市内の協力店舗が商品化していきます。

お茶を使ったメニューを開発するという課題のもと、留学生も含んだ29人で取り組んでいます。6チームに分かれて、和菓子やカフェ、日本料理などといった幅広い分野の店舗と商品を考案中です。



私たち学生の力で生まれた緑茶メニューで「島田市緑茶化計画」を盛り上げていければうれしいです。

静岡産業大学 (左から)  
2年 野崎啓介さん  
3年 大久保彩音さん



静岡産業大学 学生考案商品

静岡産業大学の学生が、市内飲食店6店舗と協力して開発中のお茶を活用した商品。健康にいい青汁やバラ園をイメージした和菓子など、学生たちのアイデアが取り入れられている。

緑茶化のススめは毎月第4月曜日、午前7時30分からFM 島田で放送中！WEBで24時間試聴できます。  
※島田市動画コンテストの作品を募集しています。詳しくは専用ホームページ (<https://ryokuchaka.jp>)へ。