



フライパン角煮

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】5人分(1人分 509kcal)

◎豚バラ肉(ブロック)	◎おから	100g
300g×2個	◎ショウガ	15g
◎砂糖 大さじ4	◎ジャガイモ	2~3個
◎酒 大さじ3½	◎レモンドレッシング	大さじ1~2
◎しょう油 大さじ3½	◎塩こしょう	大さじ½
◎水 2カップ		

彩りもう一品



【今月の料理長】
小林和子さん



料理のレシピは
ホームページで!

角煮は、煮込むのに時間がかかりますよね。おからで肉を茹でることで、タンパク質が肉を柔らかくし、短時間で出来上がります。また余分な油を拭き取り、脂肪分の少ない豚モモ肉やロース肉を使うと、ヘルシーに仕上がりますよ。

【作り方】

- ①肉は2cm幅に切り、フライパンで強めの中火で3分ほど焼く。返して1~2分焼き目をつけ、油は拭き取る。
- ②水を8分目まで注ぎ、おからを加えて煮立ったら、中火にして2分茹で、ざるに上げて冷水でさっと洗う。
- ③フライパンに①を入れ、煮立ったら肉と薄切りにしたショウガを加え、落としづたをして中火で25分煮る。
- ④一口大に切ったジャガイモを茹で、粉ふきにして付け合わせ、レモンドレッシング・塩こしょうで味付けする。

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

川根温泉で12月3日、「茶ービスエリア」が1日限定で開催されました。全国に島田市川根町の魅力を発信するために、お茶をテーマに店舗や商品を企画した交流型のイベントです。

従来行われていた「川根ふれあい祭り」を元に、考案したイベントです。「茶ービスエリア」は、お茶と温泉と道の駅を組み合わせたネーミングです。商品開発のポイントは「バカバカしさ」。ふざけているようでもおいしい商品を目指しました。これらの商品が、地域の名産品となっていけばうれしいです。今後も地域住民など、いろいろな人に協力を得ながら、継続していければと思っています。



茶ービスエリア
実行委員会
委員長 岡村修さん



茶ービスエリア販売商品

お茶を使ったハンバーガー「茶バーガー」やティラミス「茶ラミス」など、名前や見た目がユニークなお茶づくりの商品が限定販売された。協力店舗などでの販売を検討している。

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。
※市動画コンテストの作品募集は2月28日(水)まで。詳しくは専用ホームページ(☞<https://ryokuchaka.jp>)へ。