



彩りも一品



料理のレシピは
ホームページで!

【今月の料理長】
新間ちづさん

サツマイモは、食物繊維が豊富で便秘の解消や緩下作用が知られていますが、ビタミンCやカリウムも多く美肌や血圧の調整にも有効です。煮る・蒸す・揚げる・焼くなどさまざまな調理法でも使え、子どもから高齢者まで食べやすい食品です。刻み昆布とあわせると、低カロリーに食物繊維やミネラルをまとめて摂取できますよ。

【材料】5人分(1人分 40kcal)

- | | | | |
|--------|----------|-------|------|
| ◎サツマイモ | 400～500g | ◎砂糖 | 大さじ3 |
| ◎刻み昆布 | 15g | ◎しょうゆ | 大さじ2 |
| ◎水 | 300cc | ◎塩 | 少々 |

【作り方】

- ①サツマイモは、皮を付けたまま1cmの輪切りにし、水にさらしアクを抜く。
- ②刻み昆布を水で戻す。
- ③鍋にサツマイモ、刻み昆布、水、調味料を入れ、紙ぶたをして15分ほど煮る。
- ④紙ぶたを取って、水が無くなるまで煮る。

緑茶化ススめ

緑茶化情報サイトQR



協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

➡の春にスタートした島田市緑茶化計画体験プログラム「リョクチャカタログ夜あそびグルメ編」。市内飲食店が開発したお茶に関するさまざまなメニューを提供し、飲食をしながら緑茶化を体験できます。

私たちの店舗では、「緑茶モヒート」と「島田モヒート」を提供します。緑茶モヒートは抹茶とキウイのシロップ、島田モヒートは市の花バラを使用したドリンクです。どちらもほんのり甘さがありつつ、さっぱりした味わいです。普段からお店発信のイベントを企画したりするので、これからもワクワクすることを忠実に、丁寧に形にして、島田を盛り上げていけたらうれしいです。



FOOD&DRINK
Indihood
代表 前橋翔太さん



島田モヒート(左)・緑茶モヒート(右)

緑茶モヒートは、緑茶やキウイのシロップにラム・ミントなど加えた爽やかな一品。島田モヒートは、バラシロップにラム・ミントなどを加えた女性向けの一品になっている。



緑茶化のススめは毎週火曜日、午後0時5分からFM島田で放送中! WEBで24時間試聴できます。