



鶏つくねとトマトの照り焼き

協力：島田市在宅栄養士の会

【材料】(5人分) 226kcal

- | | | | |
|---------|-------------------|------------|------|
| ◎鶏ひき肉 | 400g | ◎ミニトマト | 13個 |
| ◎卵 | 1個 | <甘辛だれ>◎ | |
| ◎白ごま | 大さじ2 | ◎玉ネギのすりおろし | 大さじ3 |
| ◎パン粉 | 大さじ5 ^① | ◎しょうゆ | 大さじ3 |
| ◎片栗粉 | 大さじ1 | ◎酒 | 大さじ3 |
| ◎酒 | 大さじ1 | ◎砂糖 | 大さじ2 |
| ◎塩・こしょう | 少々 | | |

彩りもう一品



料理のレシピは
ホームページで!

【今月の料理長】
しおざわはるみ
塩澤春美さん

これから旬を迎える夏野菜のトマトは、ビタミンAやβカロテンを多く含み、抗がん作用や免疫力を高める作用があります。鶏肉と調理することで、良質のタンパク質も同時に摂取できる、栄養価がとて素晴らしい一品ですよ。

【作り方】

- ①ボールに①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②手に油を付け、①を食べやすいサイズ(12～16等分)に分け、平らな円形に整える。
- ③油を引いたフライパンを中火で熱し②を並べて3分焼く。
- ④裏返して、先に酒を加えて、ふたをして弱火で3分焼く。
- ⑤半分に切ったトマトを加えたら火を強め、②を回し入れる。つくねを返しなが、1・2分煮詰める。

緑茶化ススメ



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

センターでは、緑茶や医薬品、機能性食品などの効能や効果について、研究開発を行っています。今回、島田市から「お茶の製造過程でできる副産物の『茶渋』を有効利用できないか」という話をいただき、その効果に注目しました。

茶渋には茶成分が濃縮され、抗酸化作用や脳梗塞などの予防となる血液の凝固を防ぐ効果があると期待されています。この茶渋を乾燥させ、粉末をチョコレートに使用しました。緑茶成分が多いため、渋味のある「大人の味」に仕上がっています。医薬品に頼るだけでなく、食品や食料、食育も併せて、皆さんに健康になってもらいたいです。



横浜薬科大学総合健康
メディカルセンター長
わたなべやすし
渡邊泰雄さん



芳醇 GREEN TEA CHOCOLATE

横浜薬科大学監修により、(株)ウエルシアと島田市が共同開発した、タブレットタイプの緑茶チョコレート。滑らかでカカオの風味豊かなクーベルチュール・チョコレートに、緑茶粉末を15%配合。1袋(50g)中、茶カテキン830mgが含まれ、緑茶の渋味が味わえる。

📺 緑茶化のススメは毎月第4月曜日、午前7時30分から放送中! パソコンやスマホで24時間視聴できます。