



## 鶏もも肉のみそ照り焼き

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
おかじま まさよ  
岡嶋正代さん



料理のレシピは  
ホームページで!

鶏肉は、人の筋肉や臓器などを構成するために必要な「タンパク質（必須アミノ酸）」をバランスよく含んだ食材です。また、皮を取って照り焼きにすることによって、脂肪の摂取も少なくすることができ、ヘルシーなメニューに仕上がります。甘辛しょうゆの味付けも食欲をそそりますね。ぜひ、作ってみてください。

### 【材料】4人分(1人分198kcal)

◎鶏もも肉	2枚	◎酒	大さじ1	} (A)
◎米粉	大さじ2~3	◎みそ	大さじ1	
◎サラダ油	大さじ1	◎しょうゆ	大さじ2	
◎レタス・トマト		◎はちみつ	大さじ2	
などの野菜	適宜	◎ゴマ	少々	

### 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ米粉をまぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を焼く。
- ③裏返して焼き、火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、(A)を合わせたタレにからめて火を止める。
- ④付け合わせの野菜と③を盛り付け、ゴマを振りかける。

# 緑茶化ススめ

緑茶化情報サイトQR



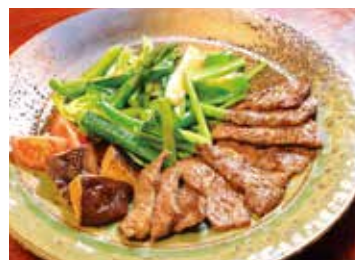
協力：FM 島田 ⑩広報情報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

➡の春にスタートし、市内店舗でさまざまな緑茶化メニューが販売されている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」。店舗を回るスタンプラリーで、緑茶化グッズもゲットできます。

磯藤では、「緑と茶の島田炒め」を緑茶化メニューとして提供しています。食材や調味料を島田市産のものにこだわって作っている一品です。その他、地域で盛り上げようとしている「さくらめし」プロジェクトにも加わり、さくらめしの焼きおにぎりもお薦めしています。緑茶化計画や地域の取り組みを皆さんに応援してもらい、メニューをきっかけに島田市を盛り上げていければうれしいです。



いそぬじ  
磯藤  
こうすけ  
藤田幸助さん



緑と茶の島田炒め

A5ランクの静岡牛と島田市産の野菜を使用し、味付けは塩・しょうゆ・オイスターソースを少々。仕上げに緑茶粉末を振りかけている。素材の味が引き立つ一品。



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。