



## お茶入りコロッケ

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

### 【材料】(15個分) 1個 226kcal

◎豚ひき肉	300g	◎小麦粉	} 適宜
◎ジャガイモ	中6個	◎卵	
◎タマネギ	1個	◎パン粉	
◎塩・こしょう	少々	◎油	
◎粉茶	小さじ2	※粉茶の代わりに、戻した茶葉を刻んだものでも、同様に作れます。	
◎レタス	1/3個		
◎ミニトマト	1パック		

# 彩りもう一品



【今月の料理長】  
すぎむらよしこ  
杉村美子さん



料理のレシピは  
ホームページで!

島田特産のお茶を使用したコロッケです。お茶の優れた栄養を、まるごと食べることができます。また肉の臭み消しにもなります。「具たくさん島田汁」と一緒に食卓に並べれば、栄養バランスもよくなりますよ。

### 【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、水に浸してアク抜きした後、中火で13～15分茹でる。
- ②タマネギは、みじん切りにして透き通るまで炒める。
- ③豚ひき肉を炒め、色が変わったら②と粉茶を加え、塩・こしょうをふる。
- ④①をボウルに移し、つぶして③を加える。
- ⑤④を15等分して小判形に成形し、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、170℃～180℃の油で、2～3個ずつ揚げる。

# 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

島田市と横浜薬科大学・ウエルシア薬局(株)の産学官が協働して製作した「GREENTEA ソフトクリーム・アイスクリーム」。市内のKAWANE 抹茶(株)で製造したてん茶から作った、抹茶を使用しています。

抹茶の原料となる「てん茶」の製造で、JAS 有機認証取得済みの工場は、今のところ県内でKAWANE 抹茶(株)のみとなっています。今回そのてん茶から作った有機抹茶を、アイスに使用。抹茶の芳醇な香りと味が口の中に大きく広がる、特徴的な商品になっていると思います。最近は海外でも人気のある抹茶のブームに乗って、島田の抹茶を広めていきたいです。



KAWANE 抹茶(株)  
おおほしかずてる  
取締役 大橋一輝さん



GREENTEA ソフトクリーム・アイスクリーム

ウエルシア薬局(株)が販売しているアイス。原材料にKAWANE 抹茶(株)のてん茶を使用した「有機抹茶」や「緑茶カテキン」、「濃厚な北海道牛乳」により、他にない芳醇な味を味わえる。アイスは、コーンタイプとカップタイプの2種類で、全国約1,000店舗で販売中。



緑茶化のススメは毎月第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。