



ホイコーロー

協力：島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】4人分(1人分276kcal)

◎キャベツ	500g	◎にんにく	1かけ	A
◎パプリカ	1個	◎豆板醬	大さじ1	
◎豚バラ肉	400g	◎テンメンジャン		B
◎白ネギ	1本		大さじ3	
◎サラダ油	大さじ1	◎酒	大さじ2	
◎水溶き片栗粉	大さじ1~2	◎しょうゆ	大さじ2	

彩りも一品



【今月の料理長】
塚本すみ代さん



料理のレシピは
ホームページで!

春キャベツは、水々しく甘味が多いのが特徴です。ビタミン類や食物繊維を多く含んでいる食材です。豚肉に含まれるビタミンBは、夏バテの予防に効果があるので、暑くなるこれからの時期にぴったりのメニューですよ。

【作り方】

- ①キャベツは、葉を大きめの短冊切り、芯を薄切りにする。乱切りにしたパプリカとともに、塩を少々加えて茹でる。
- ②豚肉を3~4cmに切り、バラバラにしてさっと茹で、ざるに取る。白ネギは、斜め薄切りにしておく。
- ③フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、豚肉を加えて赤くなるまで炒める。
- ④野菜を入れて強めの中火で手早く炒め、Bを加える。火を少し弱め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、強火で煮立てる。

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

市内飲食店が参加し、盛り上がりを見せ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」。各店舗で、工夫を凝らしたメニューが提供されています。

当店で提供している「あんかけお茶ーはん」は、昔思いついた「食べるお茶」をチャーハンに混ぜてみようというアイデアがきっかけでした。抹茶を使っているので、見た目には驚くお客さんもいらっしゃいますが、食べてくれた後の反応はいいですね。「リョクチャカタログ」のスタンプラリーのおかげで、人気メニューになりました。店と共に、長く島田で愛されるようなメニューになればうれしいです。



通りゃんせ
ゆみおかしょうご
弓岡正吾さん



あんかけお茶ーはん

人気の裏メニュー「あんかけチャーハン」を特別にアレンジ。パラパラのチャーハンに、抹茶の入った緑色のあんがたっぷりかかった、見た目のインパクトもある一品。

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。