ページのはじまで大きくしたい。

豚こま肉と千切り野菜の生姜(しょうが)炒め

協力　島田市在宅栄養士の会

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］
山田佐登子(やまださとこ) さん

生姜の強い辛味は、血行を促進し体を温める作用がある「ジンゲロン」と、抗酸化作用のある「ショウガオール」によるものです。生姜を料理に入れ加熱すると、香りが引き立ち、食欲がそそられますよ。

【材料（4人分）】1人前171kcal

◎豚こま切れ肉	150g	Ⓐ◎鶏ガラスープ（顆粒）	大さじ1
◎下味用（塩　こしょう　酒）	各大さじ2	Ⓐ◎しょうゆ	小さじ1
◎ジャガイモ	4個	Ⓐ◎こしょう	少々
◎ピーマン	4個	Ⓐ◎水	1カップ
◎生姜	1かけ	◎水溶き片栗粉	大さじ1
◎サラダ油	大さじ1	◎粗びきこしょう	少々

【作り方】

①豚肉は、繊維に沿って細切りにし、下味を付ける。
②ジャガイモ　ピーマン　生姜は、千切りにする。ジャガイモは水にさらした後、水気を切る。
③油を引いたフライパンに、生姜と豚肉を入れ、中火で炒める。肉の色が変わったら、ジャガイモ　ピーマンを加える。Ⓐを混ぜ、炒め煮にする。
④水溶き片栗粉でとろみを付け、粗びきこしょうを振る。

タイトル以外にもう少し差を.

緑茶化のススメ

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

トコナツ歩兵団とは「ニッポンを、セカイを、オモシロく」をコンセプトにした、企画プロデュース集団です。「島田市緑茶化計画」をプロデュースし、「ロゴ」やクイズ　塗り絵などの「コンセプトブック」を作成。コンセプトブックでは島田市緑茶化計画や、日本の中で島田市の何が特別なのかを、分かりやすく紹介しています。

冊子で伝えたいのは「地球上でもっとも緑茶を愛する街」という主体的なメッセージ。市民が、楽しくお茶を飲める　体験できる場所を増やすなど、このメッセージを市内で具現化できるといいですね。「島田市緑茶化計画」の言葉通り　何かが動き出しそうな気がしませんか。もちろん、外向きにも発信していきます

トコナツ歩兵団
団長 渡部祐介(わたなべゆうすけ)さん

SHIMADA GREEN Ci-TEA JAPAN
海外向けロゴ

島田市緑茶化計画
国内向けロゴ

市民の生活・文化に深く根ざしている「茶」をイメージ化した「ロゴ」を作成。基準色は緑色。島田市の「島」を縞模様、「田」を田んぼ形で表した。円で「日の丸」、青い縦線で「大井川」、緑の横線で茶（島田・金谷・川根茶）を表現。伝統的な文様「算木くずし」を取り入れた。

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時間試聴できます。