

管理栄養士あすかが紹介する

野菜の 知識

この度は、こぼやし農園のお野菜をご注文いただき、ありがとうございます。こちらではお野菜の栄養、保存方法、ちょっとしたレシピなどをご紹介させていただきます。よろしければお役立て下さいませ。

ブロッコリー

今では主流のブロッコリー。かつてはカリフラワーのちが主だったそうです。

主な栄養: ビタミンC、ミネラル、葉酸

レモンより多く含まれるというビタミンC抗酸化作用があり、活性酸素から体を守ってくれます。

保存: 常温は適しません。必ず冷蔵保存しましょう。新聞等をぬらし、ブロッコリーを包みビニールに入れて野菜室へ

調理: ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので加熱は単時間にしましょう。

トウ立ち菜

小松菜や白菜の蕾の部分を食べます。市場にはなかなか出回らない貴重な野菜です。

主な栄養: カロテン、ミネラル、ビタミン

抗ガン作用、髪、皮膚の健康維持
免疫機能の活性化に役立ちます

保存: しめ、新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、立てて保存。ゆでて、小分けにして冷凍もOK

調理: 脂溶性なので油と一緒に調理すると吸収率が良くなります。

おすすめレシピ

〈とうたち菜とツナの炒めもの〉

- ① とうたち菜を下ゆでします
- ② 下ゆでしたとうたち菜をフライパンで炒めます。
- ③ ツナを加えて塩で味を整えます。

☆ お好みでからしを加えてもおいしく♡

4才の女の子のお母さん
将来自分で自然栽培の畑を持ちたいと
こぼやし農園で働きながら勉強させて
いただいています。



管理栄養士
あすか