

管理栄養士あすかが紹介する

野菜のまとめ知識



レタス



玉レタス

ぬれたキッチンペーパーを芯にあて、ビニールに包み、野菜室で保存

包丁で切りと茶色くなるので手でちぎって



葉レタス

95%が水分ですが、ビタミンC、E、カリウム、βカロテンが含まれ、これらを生で栄養を壊さず食べられるのが利点。また、カットするときに出る白い液体はサポニン。食欲増進、肝腎の働きを高めたり、イライラを鎮め、リラックス効果があります。

からし菜



あさび菜

ぬれた新聞紙などには包み野菜室で保存



コーラルリーフ

からし菜にも色々な種類があり、こぼせ農園では、サラダ向きなサラダからし菜を育てています。カルシウム、葉酸が豊富で、牛乳やブロッコリーよりも多く含まれます。サラダ用なので生食がおススメです。

サラダにおすすりめ手作りドレッシング (お好みの量で混ぜて完成)

☆にんにくドレッシング

- すりおろしにんにく
- オリーブオイル
- お酢
- 塩

☆ミューザードレッシング

- マヨネーズ
- 粉チーズ
- レモン果汁
- おろしにんにく
- 塩