

野菜の **まめ** 知識



ホリ袋に
入れて
野菜室に



スナップエンドウ

スナップエンドウ？ スナックエンドウ？
アメリカから伝わったスナップエンドウ。
日本ではスナップという英語が一般的では
なかったため、スナップエンドウという名前が
広まったそう。若いさやを食べるキヌケヤも
同じエンドウの仲間です。キヌケヤの熟した
実がグリーンピースです。
スナップエンドウは栄養価の高い緑黄色野菜
です。β-カロテンが豊富で、免疫力アップ、美肌
効果が期待できます。

キャベツは古代ギリシャローマから
すでに胃腸の調子を整えてくれる野菜
として食べられていたようです。
抗潰瘍作用があるビタミンUは
潰瘍の予防や治療に役立つそうです。
トニカツとキャベツの組み合わせは理に
かなっていますね。

キャベツ



芯に切れ目を入れて
新聞紙キッチンペーパー
に包み野菜室へ

おすすめレシピ

くしゃくしゃ食感がおいしい
スナップエンドウの卵焼き)

- ① スナップエンドウのすじを取り
沸とうしたお湯で30秒ほどゆでる
- ② 3等分くらいに切る
- ③ 卵液に②とだしと塩を入れて
卵焼きを作り完成

4才の女の子のお母さん
自然栽培の畑を
やりたいとこぼやし
農園で働きながら
勉強中です



管理栄養士
あすか
心を込めて収穫します