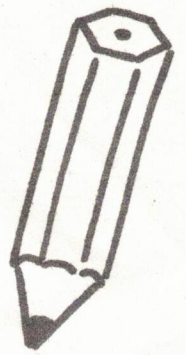


野菜の^{まめ}知識



ブロッコリー



水洗いせず
ホリ袋に入れて野菜室へ

欧米では Crown of Jewel Nutrition
栄養宝石の冠と読ばれるそう。

旬は冬から春、夏に出回るのは輸出品
が多くなります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
で、がん予防、美肌効果などが期待でき
ます。

二十日大根と言われる通り種をまいてから
20日で栽培できる、世界で最も小さい
大根です。ジアスターゼというデンプン
分解酵素が多く含まれ、消化を
助けてくれます。

葉と根の部分を切り離し
湿らせたキッチンペーパーなどに
包みビニール袋に入れて野菜室へ

ラディッシュ^{はっか}(二十日大根)



おすすめレシピ 〈ラディッシュのバター炒め〉

- ① ラディッシュをくし切りにする
- ② フライパンにスライスしたバターで炒め
塩、こしょうで味付けする
- ③ お皿に盛りつけ完成
お好みでハーブを加えてもおいしいです

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