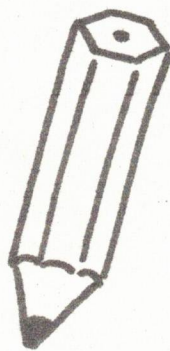


野菜の **まめ** 知識



新たまねぎ **採りたて**



保存は水にぬら
さず新聞に包み
野菜室へ

玉ねぎに含まれるケルセチンはガン、
動脈硬化、糖尿病などの予防、硫化
アリルは血液の流れを良くし、血栓や
心筋梗塞、脳梗塞の予防が期待できます。
ケルセチンと硫化アリルは熱や水で
損失しやすいので そのままで食べやすい
新玉ねぎは おすすめです。
また加熱する場合は切ってから冷蔵庫で冷やし
てから調理すると硫化アリルが破壊にくくなるそう。

今が旬 そら豆

世界最古の農産物のひとつといわれている
そら豆、エジプトではお墓の棺の中から
もみつかつたそう。ビタミン B1 B2 が豊富で
疲労回復や夏バテに効果的です。

さやから取り出してゆでるのもいいですが
さやのまま魚焼きグリルなどで焼くと
甘味が増します。



味が落ちやすい
のでゆでるだけ早く
ゆでて冷凍か
おすすめ

おすすめレシピ

<新玉がおいしいたまねぎドレッシング>

- ・新玉ねぎ 半個
- ・お酢 大さじ2杯
- ・オリーブ油 大さじ2杯
- ・塩 2つまみ
- ・砂糖 小さじ1杯
- ・(レモンの皮 けずってお好みで)

玉ねぎをみじん切り
にして調味料を
混ぜるだけ
味見して微調整
してF!!♡

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

一緒に収穫しよう