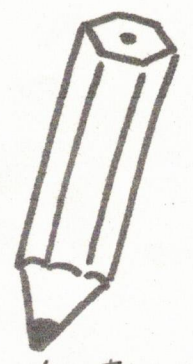


野菜の **まめ** 知識



じゃがいも

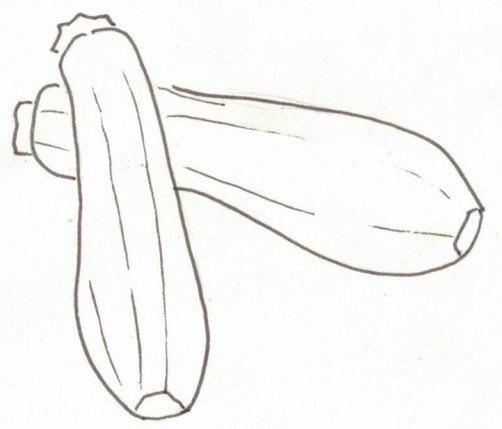


新じゃがは保存がきかないので早めに食べましょう。

この時期の収穫仕立ての瑞々しいものを新じゃがと呼びます。皮が薄いため皮ごとでも美味しく食べられ、水分が多いので火の通りも早いです。通常熱で壊れやすいビタミンCですが、じゃがいものデンプンはビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。保存は新聞紙で包み冷暗所へ。気温の高いときは野菜室に保存がおすすめです。

見た目はキュウリだけど実はカボチャの仲間。漬物、ピクルスと生でも食べられます。抗酸化力のあるβ-カロテン、ビタミンC、細胞・赤血球作りに欠かせない葉酸、カルシウムも豊富に含まれます。保存はキッチンペーパーに包みビニール袋に入れて冷蔵庫へ。

ズッキーニ



おすすりレシピ

く夏のスタミナに! 🐷

ズッキーニと豚肉の梅干酢炒め

- ①ズッキーニを5mmくらいの輪切りにする
- ②塩で下味をつけた豚肉を炒め火が通ったら①を加える。
- ③たたいた梅干し、酢で味付けをして完成!

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



管理栄養士 あすか 心算めて収穫します