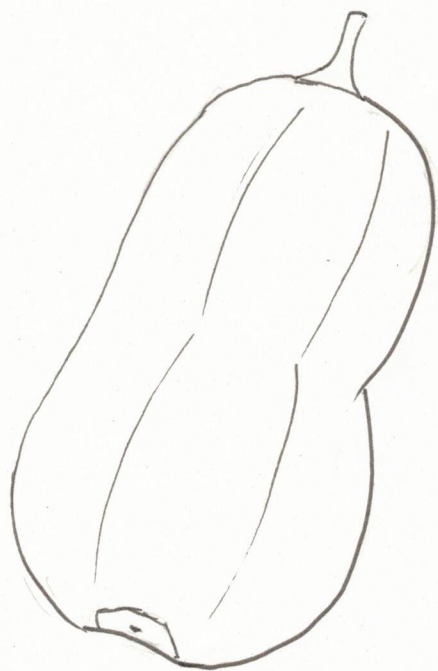


野菜の **まめ** 知識



バターナッツかぼちゅ



バターのようになめらかでナッツの
ように甘いことから名づけられた
そうです。ビタミンC、食物繊維
マンガン、マグネシウムが豊富で
美肌に効果的です。甘く、しっとりしてい
るのが特徴で、スープ、フリット、におろし
サラダやそのまますりつぶして焼いてもおいしいです。

伝説では蟹による食中毒をおこし
死にかけた若者に、大葉の
薬草を煎じて飲ませたところ回復
したと言われているそうです。
β-カロテン、ビタミンB、ビタミンEが多く
抗酸化作用があります。

大葉



🍃 バターナッツかぼちゅのサラダ 🍃

- ① かぼちゅはヘタとお尻を切り、皮を剥き
適当な大きさに切り、蒸す。
- ② かぼちゅを軽く潰し、玉ねぎ、レーズン
ナッツ等、お好みの具と混ぜる。
- ③ 塩、マヨネーズで味付けをする

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

