

11月 オススメ オイシイ 食材

ふじ

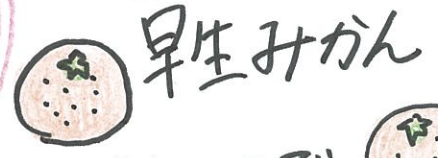


ブロッコリー
＆
カリフラワー

(群馬)



コタツは出した!



早生みかん

ビタミンCで
風邪・乾燥
知らず!!
人気の冬の
果物

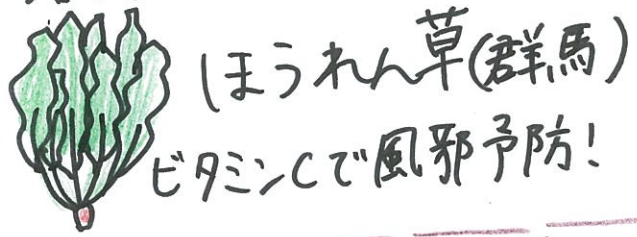
茎はバター炒めに!
キッチンばさみで切るほどほみか
落ちにくい!!



にんじん
(千葉・茨城)

葉はも食べて!!

ハセリの代わりにスープの上に



ほうれん草(群馬)

ビタミンCで風邪予防!

とろとろ 温野菜で 温まる

① 適度な大きさに切った人参・かぶ
ほうれん草・ブロッコリーをこしとゆでる

② Point
⑤ 少し塩を入れてゆでると緑が鮮やか!

② 鍋に野菜を入れ、水溶き片栗粉を
あてから、弱火にかける

③ とろみがついてきたら塩・コショウで
味を整えて完成!!

④ Point
⑥ 千切り・又はすりおろし生薑を加えるとより
ホカホカ!!

⑤ Point カニやホタテの缶詰を使うと風味豊かになリます。

ほうれん草の 豆知識

ビート糖、と知ってしまいか?
美容効果で注目されている
砂糖ですが、この原料のビートと
いう野菜は実はほうれん草に
そっくりなんです。ほうれん草の
根を食べて「甘い」という経験は
ありませんか? これはほうれん草と
ビートが仲間だから。
この冬は甘い野菜なんて
いかがでしょうか
(株)藤生 M

