

リンゴと にんじんのサラダ



材料(2人分)

- リンゴ…1/2個
- にんじん…80g
- A 酢…大さじ1と1/2
サラダ油…大さじ1と1/2
塩・こしょう…少々

作り方

- 1 にんじんをピーラーで薄くスライスします。
- 2 ボウルに1とAを混ぜ10分ほどおきます。
- 3 リンゴは半分に切り、片方を皮つきのまま細くスライスし、残りは皮をむいてすりおろします。
- 4 2に3を混ぜ、器に盛り付けて完成です。

今月の 食材メモ②

リンゴ



リンゴにはポリフェノール成分が多く含まれており、動脈硬化の抑制、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状の抑制作用、肌を白くする作用などがあります。



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子



地域農業
応援団!

食育 キッチン



菊芋と にんじんのきんぴら

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?



菊芋



今月の 食材メモ①

生の菊芋にはイヌリンと呼ばれる成分が多く含まれており血液をサラサラにしてくれます。またデンプン含有量がジャガイモの半分以下という低カロリーな食材です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ

材料(2人分)

- 菊芋…200g
- にんじん…30g
- A 砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1
一味唐辛子…お好み

- ごま油…大さじ1
- ごま…少々

菊芋はサラダや甘酢漬け、
天ぷらなどにも
オススメです!

作り方

- 1 菊芋は千切りにしてさっと水にさらし、水気を切ります。
- 2 にんじんは皮をむき千切りにします。
- 3 フライパンにごま油をひき1、2を中火で炒め、火が通ったらAを入れ味がなじむまで炒めます。
- 4 汁気がなくなったら器に盛り付け、ごまを散らして完成です。



店舗情報 長久手グリーンセンター 〒480-1103 長久手市岩作城の内53 ☎0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00 年中無休(正月、棚卸休み有)