野菜●通信

平成28年度 第6号

~毎日食べよう野菜350g~

このレシピは、『むらかみ食育フェア』秋野菜レシピコンテストの優秀作品レシピです。

村上のおいしい野菜を、美味しく食べてください。

ヤーコンのかき揚げ

(調理時間約8分 1人分あたり塩分0.03g)

【材料】(4人分)

ヤーコン 90g ごぼう 1/4本 小女子 20g いりごま 小さじ 1.5 揚げ油 適量 天ぷら粉 大さじ 3 水 大さじ 3 強

【作り方】

- ① ヤーコン、ごぼうを千切りにする。
- ② ボウルにヤーコン、ごぼう、小女子、いりごまを入れ、天ぷら粉を少しふるい、 全体にかるくまぶす。
- ③ 水で溶いた天ぷら粉を入れ、全体を混ぜる。
- 4 好みの大きさで揚げる。

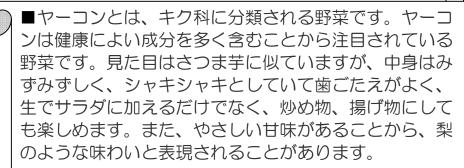


ヤーコンが無い場合は、さつま 芋や人参など、お好みの野菜で 代用してね!小女子の塩分が あるので、天つゆはお好みで。

裏面もご覧ください⇒

野藤一口然程

今月の野菜: ヤーコン



日本には、昭和60年(1985年)に伝わりましたが、当初は、その栄養成分が分からず、一度は忘れ去られましたが、地道な研究の結果、現在調べられているあらゆる野菜の中で、最高にフラクトオリゴ糖を含んでいる魅力的な野菜"オリゴ糖の塊のようなお芋"ということが発見され、食物繊維やミネラルを豊富に含んでいることと合わせてダイエット効果と美味を兼備した健康根菜として脚光を浴びています。

自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

ぼくたちビタミンA C E(エース)マン |____

〔問合せ先〕

村上市役所1653 - 2111

保健医療課 健康支援室(内線 262) 村上市地産地消推進協議会 〔農林水産課〕(内線 345) 地元の農産物や 海産物などを使い、 地産地消を推進 しよう!