



I·V·Aレポート

認定No. ニックネーム:

1617

Mie

タイトル:

学習資料～赤菊芋(フランス種)、芽キャベツ、アスパラガス、えごまドレッシング～

☆赤菊芋…初めての食材なので調べてみました。  
「赤菊芋は他種菊芋に比べ食物繊維・イヌリンが豊富です。」  
と書いてあり、健康食品として注目されているようです。  
皮だけ赤く、皮をむくと中身は白色でした。  
生で食べられると書いてあったので、片栗粉をまぶして油でさっと揚げ、  
甘辛く煮たらシャキシャキした食感でした。

☆芽キャベツ、アスパラガス、えごまドレッシング…  
芽キャベツとアスパラガスはレンジでチンし、  
直売所で購入したトマトと黄色い人参を加えて、  
えごまドレッシングで和えました。  
野菜は甘みがありとっても美味しく、カラフルな和え物になりました。

いわき産の野菜で楽しい時間を過ごすことができました。  
どうもありがとうございました。

