



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～菊芋、ハヤトウリとは？

菊芋とハヤトウリは初めての食材です。
まず、栄養と調理方法を調べました。

☆菊芋…ミネラルが豊富で糖尿病予防効果あり。
菊芋に片栗粉をまぶして油で揚げてから甘辛く煮てみました。

☆ハヤトウリ…低カロリーでカリウム多い。

アクが強いのでアク抜きをして、
下茹でをしてからハヤトウリと鶏肉の煮物にしました。

☆すだち…すだちを絞り、めんつゆと合わせて
ポン酢醤油を作ってみました。

菊芋、ハヤトウリは、扱い方を学んだので、
色々なレシピにチャレンジしたいと思います。
ありがとうございます。

写真は、菊芋、ハヤトウリと鶏肉を盛り合わせました。

