

ヤサイくし 通信

R3.1.20(水)

～今週のお野菜～

・玉しらす	三浦産	きみしま農園さん
・紐芯大根	横須賀産	広瀬農園さん
・渦巻ビーツ	横須賀産	鈴也ファームさん
・菊芋	横須賀産	岩沢農園さん
・春菊	三浦産	加藤農園さん
・水菜	三浦産	加藤農園さん

～今週の豆知識～

《春菊》

春菊には、牛乳以上のかにシウムや、ミネラル類、カロテンなどが豊富に含まれ、骨粗しょう症、貧血予防に効果があります。生のままケラダなどでも食べられますが、茹でるとカロテンの吸収率が上がり薬効も高まると言われています。

【効果的な食べ合わせ】

- ・不眠予防、美肌効果・・・春菊＋しらす、白菜、牛乳、チーズ
- ・眼精疲労、白内障・・・春菊＋人参、しばり、カボチャ、茄子
- ・肌荒れ、集中力UP・・・春菊＋ごま、わかめ、大豆、くるみ
- ・ガン予防、便秘予防・・・春菊＋じゃが芋、菜花、セロリ、イモ類

ヤサイクルレシピ

R3.1.20 (水)

～レタスと春菊のサラダ～

材料 (2～3人分)

- ・レタス 半分
- ・春菊 半束
- ・ツナ缶 1缶

*彩りに紅芯大根や、ピーツを入れるのもオススメです!!

作り方 (お手軽)

1. レタスをちぎり冷水で冷やし、春菊も同じくらいのサイズに切る。
2. 水切りをしたら、ボールに入れツナ缶と混ぜ合わせて完成!!

*お好みで、塩や黒こしょうで調整!!

～春菊と菊芋のお味噌汁～

材料

- ・菊芋
- ・春菊
- ・お好みで豆腐
- ・味噌
- ・だし汁



作り方 (ご家庭で作る味噌汁の作り方でもOK!!)

1. 菊芋を水洗いし食べやすい大きさに切る。*皮つきでも剥いてもOK! (皮つきの方が栄養有り)
2. 春菊も食べやすい大きさに切り、後はご家庭の味噌汁の作り方でもOKです。(春菊は煮すぎないように注意してください)