

# ヤサイクル通信

R3.5.19(水)

## ～今週のお野菜～

・そら豆	横須賀産	長島農園さん
・紫水菜	横須賀産	水野農園さん
・タイニーシュシュ	横須賀産	鈴也ファームさん
・ヤングコーン	横須賀産	長島農園さん
・椎茸	三浦産	山森農園さん
・ブロッコリー	横須賀産	広瀬農園さん

## ～今週の豆知識～

### 「 ヤングコーン 」

ヤングコーンとは、別名「ベビーコーン」と呼ばれ、生食用品種を若採りしたものとなります。糖質・タンパク質が主な主成分ですが、近年では品種改良などによりビタミンE・カリウム・鉄分・亜鉛などの栄養価も充実した健康食材になってきています。





## ～食べ合わせ～

- ・ 老化防止、認知症予防・・・かぼちゃ・くるみ・ごま
- ・ ガン予防、美肌効果・・・たけのこ・せり・ピーマン
- ・ 整腸作用、ガン予防・・・白菜・フキ・れんこん
- ・ 糖尿病予防、改善・・・もやし・のり・小豆・エビ

## 「ヤサイクルレシピ」

### ～簡単・八宝菜～

材料 豚肉・・・200g

白菜・・・1/3

椎茸、ヤングコーン・・・適量

その他お好みで（キクラゲ、エビ、うずら等）

調味料 ごま油 大さじ 1.5・鶏ガラの素 小さじ3・中華味 4g

ニンニク（チューブ可）1欠片 砂糖 小さじ4



- 1, 食材を好きな大きさに切り、ごま油・ニンニクを入れ豚肉を炒める。
- 2, 色が変わってきたら、椎茸・白菜・ヤングコーンなどの具を入れ蓋をする。（中火）\*ヤングコーンは生でも食べられるので味を染み込ませる場合は早めに火を通してください。
- 3, あとは、調味料・水溶き片栗粉（水200cc）を入れとろみをつけたら完成です！！\*味が薄い場合は塩コショウで調整！！