

きょうのおやさいな～に？

★さつまいもとお豆のサラダ★ お芋やお豆の栄養たっぷり！

【材料】 4人分

- ・さつまいも・・・160g
(中1本)
- ・水煮大豆・・・40g
- ・にんじん・・・40g
(1/3本)
- ・さやいんげん・・・40g
(4本)
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・塩・・・少々

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにして水にさらしておく。
- ②にんじんは薄めのいちよう切り。さやいんげんは2cm長さに切る。
- ③切った野菜は、それぞれゆでて水けをきり、冷ます。(蒸してもよい)
- ④ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
※塩は味を見てお好みで加えてください。
コーンや枝豆を加えてもおいしいですよ。



【お手伝いポイント】

さつまいもの皮むきに挑戦してみましょう！



未来の宇宙食？！注目食材！！

さつまいもの細かいたくさんの根は、土の中のわずかな栄養も吸い取ることができるので、ほかの作物が育たないような土地でも元気に育ちます。

そんな、さつまいもに目をつけたのがNASA（アメリカ航空宇宙局）です。栄養がたっぷりで、どんな場所でも育つ、さつまいもは、宇宙ステーションにぴったりと考えられ、研究が行われています。



宇宙でぼくを食べる
未来も近いかも！



★ブロッコリーのゆかりマヨ★ ゆかりとかつお節のうまみたっぷり！

【材料】 4人分

- ・ブロッコリー・・・1個
- ・糸かつお節小袋・・・1パック
- ・ゆかり・・・適量
- ・マヨネーズ・・・適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは、食べやすい大きさに切りゆでる。
- ②マヨネーズにゆかりをまぜブロッコリーを和える。
- ③器に盛りつけた後、糸かつお節をのせて出来上がり。



【お手伝いポイント】

かつお節をのせてみよう！



ブロッコリークイズ

ブロッコリーは、どの部分を食べているのでしょうか？

- ① 花のつぼみ
- ② 葉
- ③ 茎

答えは①

ブロッコリーのもこもこの正体は、花のつぼみの集まりなんだ。他にも、カリフラワーやみょうがも「花のつぼみ」を食べる野菜の仲間だよ！

