



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 その2
～ヤーコン、ちぢみ小松菜～

ヤーコンは、初めての食材なので、調べてみました。
整腸作用、便秘の改善、血中コレステロール値の改善、
血糖値の上昇をさせないなど、
健康に良い食材であることを学びました。
ヤーコンのきんぴらにしたら、シャキシャキとした歯ごたえで、
家族には『美味しい』と好評でした。
ちぢみ小松菜は、しらす、玉ねぎ、人参、卵をだし醤油味にして、
和風キッシュにしてみました。

