



冬野菜をたくさん食べて風邪予防を!

風邪をひきやすいこれからの季節。風邪予防にはビタミンAとビタミンCを摂取することがお勧めです。冬野菜はビタミン豊富なものが多く、たくさん食べてインフルエンザやウイルスに負けない体作りをしましょう。

今回紹介するレシピは飾り付けが自由にできます。クリスマスパーティーの一品として、お子さんと一緒に楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか。

【ポテト☆リースサラダ】

【材料(5〜6人分)】

ジャガイモ中5個、ブロッコリー1/2株、ニンジン1/3本、ペピーリーフ15g、ミニマト3個、卵1個、マヨネーズ50〜60g、塩こしょう適量、りんご酢小さじ2

◆作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、ゆでて潰し、りんご酢を加え、あら熱を取っておく。
- 2 ニンジンは5mmの輪切りにし、ゆでて星型にくり抜く。型抜きした切れ端はポテトサラダ用に細かく切る。ブロッコリーは小房に分けて蒸す。ペピーリーフは洗って水気を切っておく。ミニマトは半分に切る。

3 卵はゆでて、半分は飾り用にみじん切りにし、残りはポテトサラダ用に潰す。

4 ①とポテトサラダ用のニンジン、卵、マヨネーズを合わせ、塩こしょうで味を整え、皿の上のにリング状の土台を作る。

5 ペピーリーフを④の上全体にのせ、ブロッコリー、ニンジン、ミニマトを彩りよく盛りつける。

6 最後に飾り用の卵を全体に散らす。



◆調理のポイント

- ・ポテトサラダは形を整えるのにラップを使うと便利です。
- ・りんご酢はなくてもいいですが、あるとおいしいです。

◆野菜の特徴

ジャガイモは、「大地のリンゴ」と言われ、ビタミンが非常に豊富で、ビタミンCはリンゴの5倍にもなります。

また、ブロッコリーもビタミンCが豊富で、免疫力を高めてくれます。

どちらも疲労回復効果があり、寒い季節に摂取して欲しい野菜です。

(レシピ作成者ベジエール渥美 清田真澄)

今月の花

12月の

渥美半島の花と鉢花

ストック

(花/出荷時期:11月末〜3月)

花ことば

永遠の美しさ

英語で「茎」を意味し、真っすぐに伸びる姿が由来です。県内1位の生産量で約57万本出荷されています。



シクラメン

(鉢花/出荷時期:10月末〜1月)

鉢

花ことば

はにかみ、内気

華やかな雰囲気を持ち、寒い冬を彩る人気の鉢花です。年間37万鉢出荷されています。

