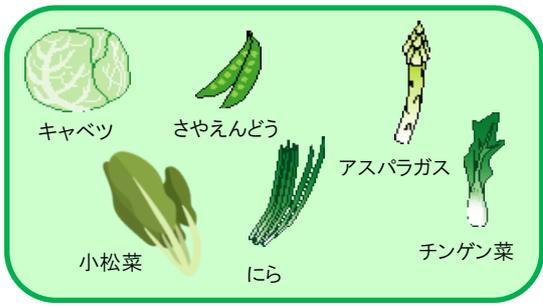
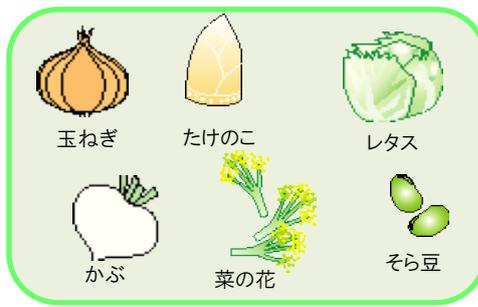


## 緑黄色野菜



## 淡色野菜



## いも類



## 果物



### 新玉ねぎ

ビタミンB1・B2・C、カリウムなどを含む。玉ねぎの辛みの成分は、血液をサラサラにしてくれると言われる硫化アリル。しかし、玉ねぎは水にさらしたり、熱を加えることによって栄養分が失われやすいので、辛みの少ない新玉ねぎを玉で食べるのがおすすめ。



### みつば

日本のハーブであるミツバは、カリウム、ビタミンA、カロチンなどを多く含み、香りが強く、食欲をそそる。さらに、神経を安定させ、イライラを解消させると言われている。

# 春野菜と苦みで 身体の中を デトックス



### 新じゃがいも

主成分はでんぷんで、他にビタミンB・C、カリウム、食物繊維などを含んでいる。新じゃがは、しっかり洗って皮ごと調理すれば、じゃがいもの栄養素を余すところなく摂取できる。ただし、皮が緑色になっているもの、芽が出ているものは、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれ、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛などの症状が出ることもあるの

## お野菜レシピ 新玉・新じゃがのまろやかみそ汁

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆新玉ねぎ	160g	うす揚げ	1/2枚(20g)
☆新じゃがいも	100g	だし汁	2カップ(400cc)
にんじん	1/4本(40g)	味噌	大さじ2
☆みつば	40g	牛乳	100cc

(1食あたり:カロリー97kcal、塩分1.2g、約50円)

《つくり方》 ※1人当たり85gの野菜がとれます

- ① 新玉ねぎ：薄切り      新じゃがいも・にんじん：いちよう切り      うす揚げ：短冊切り
- ② 鍋にだし汁を煮立て、①を入れ、新じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら味噌と牛乳を入れる。
- ③ 牛乳が温まったら、椀に入れ、みつばをのせる。

※牛乳のかわりに無調整豆乳も利用できます。

※みつばは、ほうれん草、小松菜、水菜、青ネギなどの青菜や、さやえんどう、スナップエンドウなどで代用できます。

