

野菜をたっぷり食べましょう

食べ物においしい時期があるのを知っていますか。食べるなら、おいしく食べたほうがいいですね。野菜をおいしく食べられる時期「旬」を知りましょう。



他にもたくさんの野菜があります。見つけてみましょう。

◎野菜の味には、それぞれ特徴があります。いろいろな味の組み合わせを体験してみましょう。



＝地場産物を知ろう！＝モロヘイヤを使った料理＝

モロヘイヤのかき揚げ

【材料】(4人分)

- ・モロヘイヤ 1わ
- ・小麦粉 1/2カップ
- ・桜えび 大さじ3
- ・牛乳 1/2カップ
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3
- ・揚げ油

【作り方】

- 1 モロヘイヤは葉だけを摘んで、ざく切りする。
- 2 ボウルにモロヘイヤ、桜えび、ちりめんじゃこを入れ、小麦粉を振り入れて全体を混ぜ、牛乳を加え、かき混ぜる。
- 3 油を熱し、2をスプーンなどで一口大に揚げていく。(※味が薄ければ、塩などを振る)