

ミズナ

ミズナは、アクやくせがなく、独特の辛味とシャキシャキした歯ざわりが特徴の緑黄色野菜です。水菜に多く含まれるビタミンCは、水にさらすと溶けだす性質があるため、鍋やスープに入れる場合は汁まで味わうようにするとよいでしょう。カロチン類は油と一緒に摂ると吸収力が高まります。

また、ミズナには含まれていない栄養素を他の食材と組み合わせることで美肌効果が高まります。肌の老化を防止するビタミンEが豊富に含まれているナッツ類を砕いて一緒に加えてサラダにしたり、肌荒れを予防するビタミンB2を含む卵とともに炒めものにしたりして食べるようにするのもオススメです。



経営企画部
山畑生活指導員

ミズナと
長いもの
梅マヨネーズ
和え

材料(2人分)

ミズナ…………… 1/2束 *マヨネーズ…………… 大さじ2
長いもの…………… 100g *梅干し…………… 2個
キュウリ…………… 1/3本 *めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
かつお節…………… 少々



作り方

- ①ミズナはよく洗い、根を切り落として3cmの長さに切る。
- ②長いものは皮をむき、1cm幅の短冊切りにする。キュウリはへたを取り、1cm幅の短冊切りにする。
- ③梅干しは種を取り、つぶしておく。
- ④ボウルに③と*をよく混ぜ合わせ、①、②を加えて全体に味がなじむように和える。お皿に盛り付け、かつお節のをせたら完成。

ブーケサラダ

材料(2人分)

ミズナ…………… 1/4束
ニンジン…………… 1/3本
ミニトマト…………… 5個
ブロッコリースプラウト…………… 1/2パック
生ハム…………… 50g
*おろしショウガ…………… 10g
*酢…………… 小さじ2
*しょうゆ…………… 小さじ1
*砂糖…………… 小さじ1/2
*黒こしょう…………… 少々
*ゴマ油…………… 大さじ1.5



作り方

- ①ミズナはよく洗って根元を切り、5cmの長さに切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切る。
- ③ニンジンは皮をむいてスライサーで薄くスライスし、塩をふって揉みこむ。1/3の中央に2cmほどの切り込みを入れる。1枚を丸め、かぶせるようにもう1枚で包んで切り込みに入れる。残りもすべて丸めて切り込みに入れ、花びらを作る。
- ④生ハムは1枚ずつ丸めて花びらを作る。
- ⑤*の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥クッキングシートに①を敷き、その上に②を広げる。クッキングシートの下の方をねじって留める。③と④とミニトマトをバランスよく置き、⑤のドレッシングをかけて出来上がり。

不動産センター
からのお知らせ

JR谷山駅 徒歩13分	3DK
賃料	54,000円
閑静な住宅街♪ 敷地内に2台目駐車場あります!	
物件名	ハイツローレル 102号室
所在地	鹿児島市谷山中央7-8-12
間取り	和6 和6 洋6 DK6
敷金	1ヶ月(要損保加入)
駐車場	3,000円(敷地内)
構造	軽量鉄骨造
占有面積	52.42㎡
向き	南



賃貸物件、家・土地の売買、リフォーム
(外壁塗装・屋根・瓦・内装・浴室・トイレ・
台所等)のご相談承ります。
お気軽にお問い合わせください。

「売却物件」(土地・住宅・賃貸物件)
のご相談承ります。(無料査定・秘密厳守)
お気軽にお問い合わせください。

JA鹿児島みらい 不動産センター

鹿児島市東谷山2丁目22-23
JA鹿児島みらい 谷山東部支店2階
TEL 099-268-2263 FAX 099-260-9591
E-mail tbu.100-134@ks-ja.or.jp
http://ja-kagoshimamirai.com/

