

楽しく ごはん

カラフルやヘタなし、
地物でミニトマトが
たくさん登場!

スバリュ東海

旬が

どの地物が増え
なものの、ヘタな
てきて、食味も

紫も少々。ヘタ
市ヘタなしミ
地のおいしさを
に、地域開発商
なります。魚と
散布し、樹上で

農産バイヤー)



ミニトマトとお豆の デリ風ツナサラダ

ミニトマトとスナップエンドウでオシャレなデリ風サラダはいかが?
サツとつくれるサイドメニューです。スナップエンドウはレンジ加熱で手間い
らず。もう一品欲しい時に簡単に作れるのがうれしいポイントです!



作り方はこちら



1人分 177kcal

<材料・2人分>

- ・白はんぺん.....1/2枚
- ・ミニトマト.....6個
- ・スナップエンドウ.....6本
- ・ツナ缶.....1缶
- ・マヨネーズ.....大さじ1
- ・塩、こしょう.....各少々

dai-docoro | 3月号

春に一番のり

んなの「おいしい」をサ
ートする情報誌。季節の
ニューや旬の食材・栄養
などを紹介しています。

食の情報誌
dai-docoro | は、
ダイエー各店で
無料配布中!

PRESENT 2人に マatchingワールド 住まいや身の回りの抗菌対策に

『ピカプロDX(ディーエックス)』

『ピカプロDX』は、スマホやPC、リモコン、ドアノブ、蛇口、浴室、トイレなど生活の中
で手に触れる箇所に塗るだけで簡単に、抗菌・保護のダブル効果を得られるガラ
スコーティング剤。施工は60秒で誰でも簡単にでき、抗菌・保護の効果は約1年
持続する。液剤を塗布することで、ナノレベルで硬度9Hの超薄膜ガラスコーティ
ングを行い、キズ保護・抗菌・抗ウイルス・防汚性を高める効果がある。幼児やペット
に無害な国産無添加素材を使用。今回、読者2人にプレゼント。

- ★『ピカプロDX』 縦11cm×横7cm×高さ3cm、
約40g 4,980円(税込)
- ▼マatchingワールド
<https://matching-world.com/about-pikapro-dx/>



応募
方法

お申込は
こちらから



※応募された個人情報については
当目的以外には使用しません。

百菜元氣 アーカイブ 検索

チャーター ススムージー

使用し、りんご、ぶどう
甘酸っぱいおいしさを
ー。太いストローで
果肉の食感が口いっ
。カップ1本 (200g)
ミンC (100mg)を
ができる。200g、192
特別)。スーパー・量販
ショップで購入できる。

いちごが日本に入っ
ても呼ばれる。

いちごは、葉酸や食
物繊維、ポリフェノール
などが含まれ、加熱して
も一部の栄養成分はその
まま残る。リフレッシュ
したい時、甘酸っぱい
ちご入りのジュースを飲
むのもオススメです。

くさかんむりに母と書
いて「莓」。いちごの漢字
の由来は、一説では「ど
んどん子株を生む」こと
によるという。バラ科の
多年草であるいちごは、
親株からツル(ランナー)
を伸ばし子株、孫株を根
付けせ繁殖する。いちご
のように草になる実(草
本植物)は、園芸学や農
林水産省の作物区分では
「野菜に分類される。す
いかやメロン、バナナ、
パイナップルなども「野
菜」だ。みかんやりんご
など木本植物の「果実」
に対し、「果実的野菜」と
も呼ばれる。

ビタミンCを 効率良く

きたのは江戸時代末期。
その後、新品種が開発さ
れ、いまやその数300
種以上。栽培技術が進み、
夏に収穫されるいちごも
誕生している。世界で栽
培される品種の約半分が
日本で生産されており、
生食での消費量も日本が
世界1位と言われている。
いちごはビタミンCの
含有量が100g中62mg
と、他の野菜・果物に比
べ多い。ビタミンCは身
体を活性酸素から守る抗
酸化ビタミンであり、コ
ラーゲンの合成を助け、
丈夫な血管や皮膚をつく
る働きもある。ビタミン
Cは熱に弱い。生の
まま食べられるいちごは
効率の良いビタミンCの
供給元と言える。



Q2

アスパラガスは
漢字で書くと?

- A 陸蓮根
- B 電話菜
- C 和蘭芹

Q3

アスパラガスは
1日にどのくらい伸びる?

- A 5mm~1cm
- B 1cm~3cm
- C 5cm~10cm

保存法

ぬらしたペーパータオルで根元を包
み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜
室へ。畑での状態と同じく根元を下に
立てておく。2~3日中に使いきれない
場合は、かためにゆでて冷凍保存する
のがおすすめ。調理の際は凍ったま
までOK。