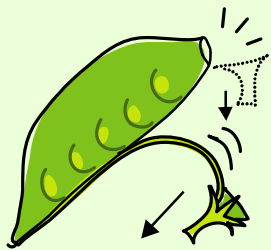


春野菜の下ごしらえをおさらいしましょう

形や味に特徴のある緑鮮やかな春野菜は、下ごしらえをすると、より風味や歯ざわりが楽しめます。ひと手間加えて、もっとおいしくいただきます。

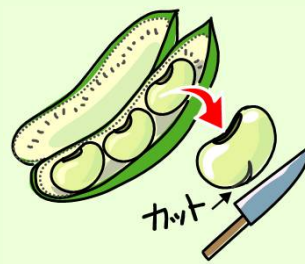


キヌサヤ



さやの固い方のスジをとると、歯ざわりアップ。さやの上部を持ち、固いスジ側(豆がついている側)を軽く下に引っばるとスーッと取れる。途中で切れないように注意。

ソラマメ



皮が固いので、ゆでる前に約5mmの切り込みを入れると火の通りが良くなる。味がよくしみ込み、食べる時に皮がむきやすくなるので塩ゆでする場合はとくにオススメ。

グリーンアスパラ



根元の固い部分は取り除いておくといい。根元付近を両手で持ち、ゆっくり曲げて自然にポキッと折れた先は捨てる。はかま(ガク)をそぎ取ると口当たりが良くなる。

菜の花



根元が固い部分はカットし、風味が強いのでアク抜きをする。沸騰させた湯に塩を入れて、1~2分さっとゆで、冷水にとるとアクが抜ける。色鮮やかに仕上がる効果もある。

今月のヘルシーメモ

宅配専用商品

特定
保健用
食品



180ml



- 腸内環境を良好にする
ビフィズス菌BB536
20億以上
- 吸収の良い
ミルクカルシウム 2倍
(当社牛乳比)
- 不足しがちな鉄分 1mg
- カルシウムの吸収を
助けるビタミンD

森永カルダス

カルシウム不足の補給に!

カルシウムは、日本人に不足している栄養素です。森永カルダスには吸収の良いミルクカルシウムが普通の牛乳にくらべて2倍含まれているので、より効率的に補給できます。

お届け価格: 130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、
ご希望を承りますのでお気軽にお問い合わせ
合わせください♡
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等どうぞ