

おいしく♪ 楽しく♪ 簡単クッキング

第133回 2015年11月17日(火)

オリゴ糖の王様・ヤーコンを

いただいで〜♪



講師は、市村さます。

皆さま、こんにちは、本日は「ヤーコン」です。

2015/11/17

①

②

③

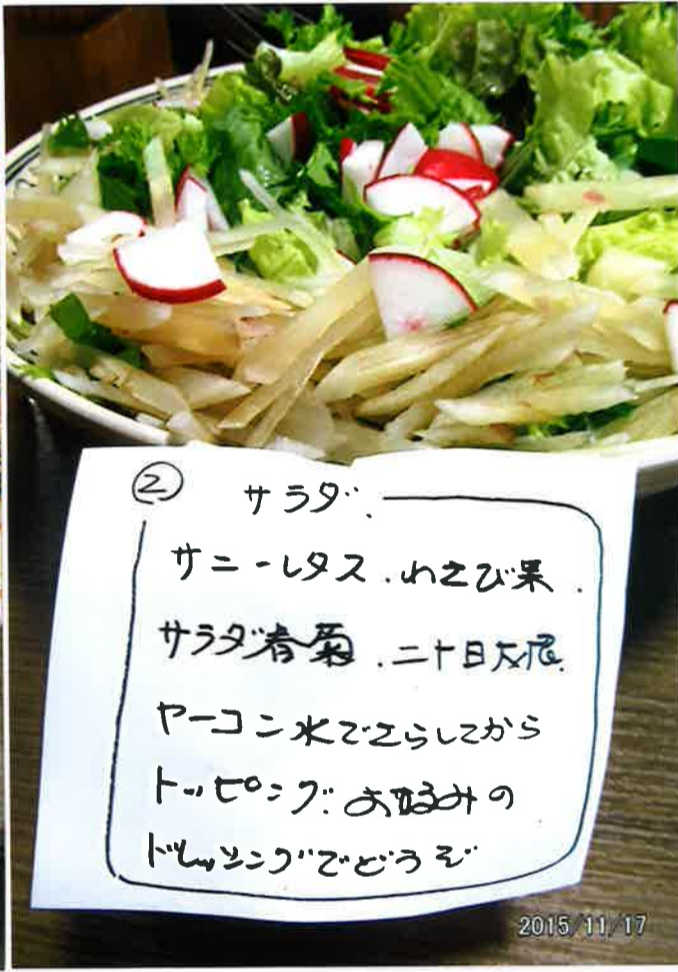
④

⑤



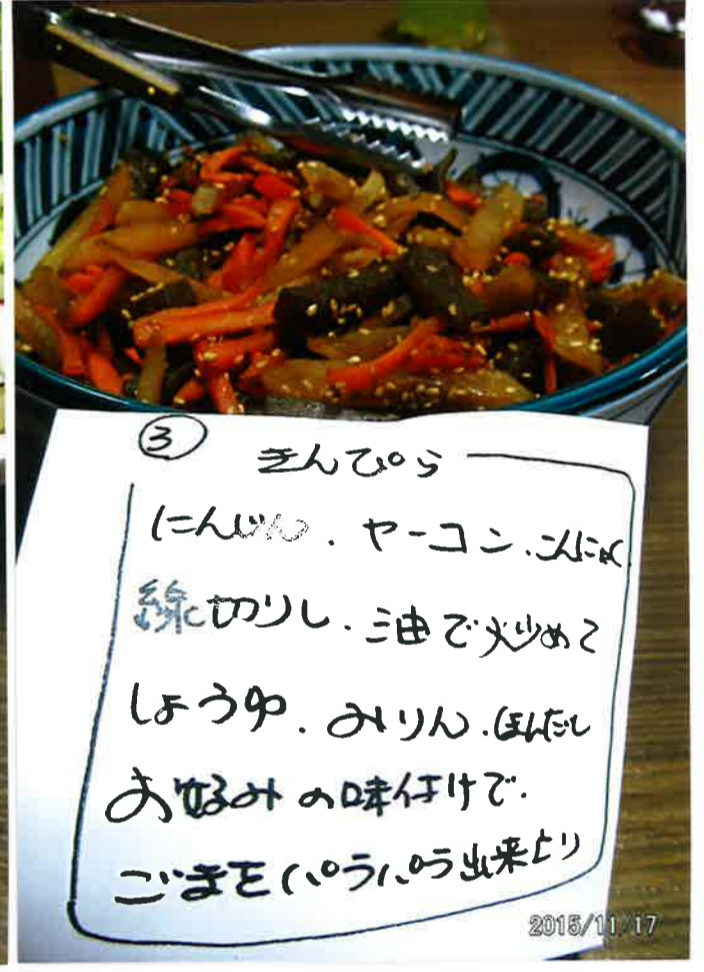
① かまあげ
ヤーコン舞茸、はちみつ、
春葱、ちくわぼろ、あじ
野菜をかきあげて〜
食感、香りのコンビネーション

2015/11/17



② サラダ
サニ-レタス、ゆず皮、
サラダ春菊、二十日大根
ヤーコン水でさらしてから
トッピング: あじの
ドレッシングでどうぞ

2015/11/17



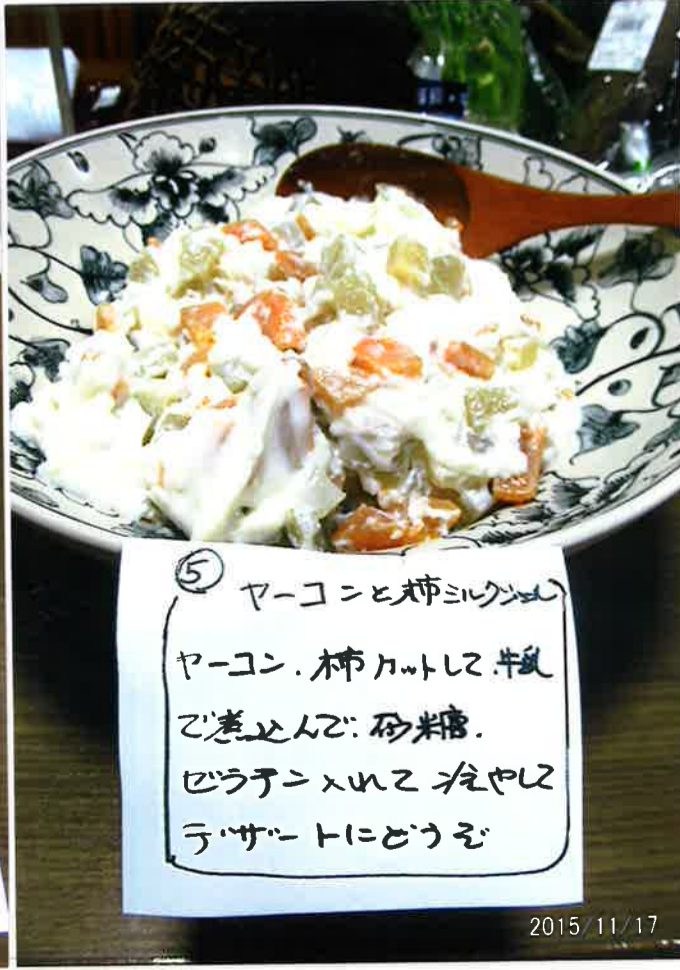
③ きんぴら
にんじん、ヤーコン、スライス
緑豆、油で炒めて
しょうゆ、みりん、塩、
あじの味付けで。
ごまをいり、いり出果し

2015/11/17



④ ヤーコンハニ-蜜
ヤーコンスライスに
袋にはちみつ、ホカ
レモン、あじの甘さ
で漬けます

2015/11/17



⑤ ヤーコンと柿シロ
ヤーコン、柿カットして、
水で煮込んで、砂糖、
ロウチンを入れて、
デザートにどうぞ

2015/11/17

ヤーコンとは……
でんぷんをまったく含まず
ゴボウと同じキク科です
オリゴ糖 がとても多く
ゴボウの5倍!!
整腸作用、糖尿病、
がん、高脂血症、心臓病
など効果があるとされています。