

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



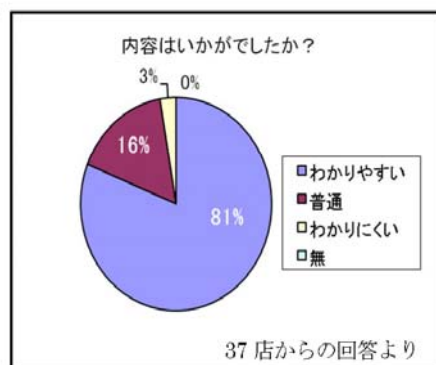
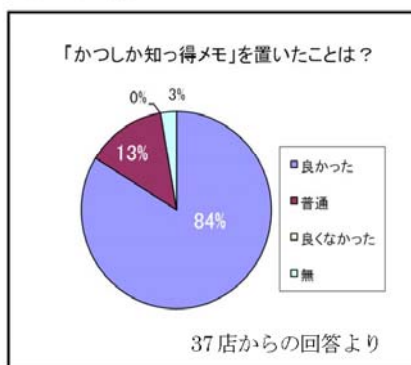
「かつしか知っ得メモ」について、協力いただいているお店にアンケートをお願いしたところ、お店とお客様のいろいろなご意見やご要望をいただきましたので、ご紹介いたします。

アンケートの結果から

- * 文字を大きくしてほしい
 - * ふりがなを振って欲しい
 - * これからも旬の食材を取り上げて欲しい
 - * 勉強になった
 - * 食について考えるようになった
 - * お店とお客様とのコミュニケーションに役立つ
 - * メニューを参考にしている など…… お気づきの点がございましたら、お店にご意見を伝えてください
- できる限りご要望にお応えしていきたいと思っております。

「かつしか知っ得メモ」のバックナンバーは、葛飾区のホームページでご覧いただけます。

なお、「かつしか知っ得メモ」を置いていただけるお店を募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。



さやえんどうの仲間たち

春の到来とともに、ハツとするほどきれいな緑色のさやえんどう。さやえんどうは最古の野菜と言われ、ツタンカーメン王の副葬品の中からも発見されたそうです。

さやえんどうの種類 (しゅるい)

- ◎ 豆も一緒に食べる(きぬさや、スナップえんどう)
- ◎ さやの中身のえんどう豆を食べる(グリーンピース)
- ◎ えんどう豆の若い芽を食べる(豆苗:スプラウトの一種)

さやえんどうの卵とじ

材料 : さやえんどう(絹さや) 1/2袋、卵 1個、めんつゆ(大さじ1)、

水(大さじ1~2)、ちりめんじゃこ(小さじ1)

作り方: ① さやえんどうはヘタと筋をとる。

② なべにめんつゆ、水を入れ煮立ったらさやえんどうを入れ煮る。

③ さやえんどうが鮮やかな緑色になったら、溶き卵を入れ軽く火を通して、ちりめんじゃこを振って出来上がり。

