


# 4年「ふるさとの食を伝えるリーフレット」②

2020年12月22日 (火)

## 栄養 みかん



みかんは色も味も栄養も豊富です。ビタミンCやビタミンAが豊富で、免疫力を高める効果があります。また、皮がむいて食べると、食物繊維も摂れます。

**みかんの出典**  
百科の名著

## おいしい! 栄養たっぷり香川の野菜

### さらりれタス



レタスの出回り時期は?



レタスの出回り時期は、①1～2月、②10～7月、③10～5月です。

## パンケーキ

さらりれタスのパンケーキは左のような物です。みかんやレタスのパンケーキもおすすめです。

レタスクワイズ、さらりれタスの出回り時期は?

- ① 1～2月
- ② 10～7月
- ③ 10～5月

## 食べればわかる! オリーブを使ったオリーブ地鶏

### 香川の食材 オリーブ地鶏

香川県にはおいしい食べ物がたくさんあります。その中でも、オリーブ地鶏はオリーブの油を使った鶏肉です。

## オリーブ地鶏のおいしい食べ方

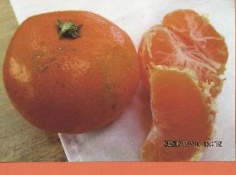
- ① 鶏肉を塩水で洗います。
- ② 鶏肉を塩水で洗った後、オリーブオイルで揚げます。
- ③ オリーブオイルで揚げた鶏肉を、オリーブオイルで煮込みます。

## みかんのえらびか

みかんは色も味も栄養も豊富です。ビタミンCやビタミンAが豊富で、免疫力を高める効果があります。

**みかんはかぜぐすり?**  
みかんにはビタミンCやPAが豊富です。これらは免疫力を高める効果があります。

## みかん料理のしょう介

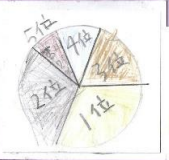


料理の定番  
みかんやき・ミカソッキー  
みかんパスタ  
みかんジュース  
みかんゼリー  
みかんパン  
みかんプリン  
みかんシフォン  
みかんトランプ


## さらりれタスの始まり

さらりれタスは、香川県の代表的な野菜です。その歴史は古く、江戸時代から栽培されています。

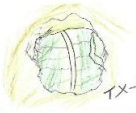
下の回には全国のモタスの出回り時期をランキングにしたものです。



## よくわかるさらりれタス



さらりれタスの出回り時期は、①1～2月、②10～7月、③10～5月です。



## オリーブ地鶏のおいしい食べ方

### 関連食材

牛肉、たまご、オリーブオイル、オリーブ地鶏

## オリーブ地鶏の歴史



オリーブ地鶏は、オリーブの油を使った鶏肉です。その歴史は古く、江戸時代から食べられていました。