

野菜deクロスワード

STEP1

タテとヨコのカギを解いて、クロスワードを完成させよう！

STEP2

カギになる野菜を食べたらチェック☑しよう！



野菜を食べて
新年も健康に
過ごそう♪

				1だ				
4は	く	さ _B	い _C	3き	や _A	べ _E	つ	
				こ	ゆ			
5ほ	う	2れ	ん	そ	う _F			
			ん			り		
6た _D	け	の	こ					
			ん					

答え

や _A	さ _B	い _C	た _D	べ _E	よ	う _F
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---	----------------

タテのカギ

- 1 春の七草では別名「すずしろ」という。葉に近い上部分は甘味が強く、先端の下部分には辛みがある。
水炊き鍋や焼き魚に添えて♪
- 2 輪切りにするとシャキッとした食感で、断面には穴が複数空いているのが特徴的。
すりおろすとトロツとして料理のとりみづけにもなる！
- 3 濃い緑色で細長く、表面がトゲトゲしている。みずみずしく歯切れがよい。
皮に張りがあり、トゲが痛いくらいにとがっているものが新鮮な証拠☆

ヨコのカギ

- 3 春と冬が旬で、春は葉の巻きがふんわりしていて軽く、冬は葉がしっかり巻かれてずっしり重い。
冬が旬のオススメの調理法は煮込み料理。加熱すると甘みがし、かさが減るのでたくさん食べられる♪
- 4 円筒型で外葉は緑色、中は黄緑～黄色がかっている。定番の鍋物や漬物などによく使われる。
クセがなくあっさりした味わいで、水分が多く低カロリー☆
- 5 冬が旬で、寒さで甘みが増す。栄養価が高い緑黄色野菜で、特に鉄分が多く含まれている。
うどんうどんサポートVol.22のレシピにも使われている♪
- 6 春が旬で、旬の時季以外では水煮でパック詰めされたものを年中手に入れることができる。
ラーメンによくのっている「メンマ」の正体！