



Hello Green EVERY × パンゲア FMK

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

栄養満点!! レシピ

## 太秋柿の白和え

柿 1/4コ  
 ほうれい草 1わ  
 絹とうふ 1/2丁  
 すり白ごま 大さじ2  
 さとう 大さじ1  
 シェウゆ 少々  
 塩 適量  
 クリームチーズ 1/2コ

材料  
作り方

1. とうふは、うすく切って血をながめにして1時間ほどおいて水分を出しキッチンペーパーでつついて軽くしぼるうらぎしをある。
2. 柿は、干切りにする。ほうれい草はゆでて、水気をしぼり、おしるゆを少しかけてしぼる。食べやすい大きさにカット。
3. さとう、ととうふを入れ、すりごま、クリームチーズをこね塩で、調味する。
4. 柿とほうれい草を加え、あえたらできあがり
5. おみそを少し加えても美味しいです!!

# “シンデレラ” 太秋柿

## 福馬果樹園

くまもと

みずみずしい  
美味しさ!



福馬果樹園の太秋柿は

水分が多く、サクサクい  
梨の如き食感で  
上品な味!!

“柿の栄養”

ビタミンC

がたっぷり  
“二日酔いには柿、と言われる訳は  
ビタミンCとタンニンが血液中のアルコールを  
体外へ排出してくれるから” 豊富なカリウムの  
利尿作用のおかげとも言われる

