



Hello Green  
EVERY × パンゲア!

# ハロー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



## 新潟県黒鳥産

にいがた くろどり

ちやまめ

# 茶豆

“フード  
アナリスト  
おすすめ”

## ごはん

かんたんレシピ

— 黒鳥茶豆の栄養 —

タンパク質は肉と同じ!!  
・コレステロール値を下げる

・脳の働きを良くするTとDとE

① あったかーい  
ごはんに...

ポイント!!  
茶豆は、ゆがきすぎない事  
固めが美味しい

② 沸かした  
茶豆を、まぜて  
すりごまとかいおふし  
をまぶして食べると  
**Good!!**

茶豆は、外見は普通の枝豆ですが、香りが高く  
ゆでる時に、甘い香りがします!!  
食べたら、とまらなくなりましたヨ♪

“真夏の、(ほんの短い期間)だけしか、  
味わえない旬の味”

