

# 十一月 (霜月)

のテーマ

## 人参を食べよう

旬の野菜をおいしく食べよう  
旬の野菜をおいしく食べよう

調理の幅が広く、玉葱、じゃが芋と並ぶ家庭の常備野菜の人参は、サラダ、炒め物、揚げ物に欠かせなく、甘味や風味を生かしたケーキやゼリーなどヘルシーデザートも最近は人気があります。

### 下処理の説明とコツ

#### ●保存



1.濡れていると痛みやすいので乾いた状態でラップなどに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

#### ●選び方

皮がなめらかでハリとツヤがあり、色が鮮やかなものを選びましょう。首の部分が青いものや、黒ずんだものは避けましょう。



feast