

稲美町の小松菜を使ったお菓子の開発



小松菜クッキー



私たちが作りました！



小松菜の育て方

- * 小松菜は寒さに強く、冬でも生育を続け、霜にあたって一層甘みが増しておいしくなり、青菜の不足しがちな冬に重宝します。
- * 種まきから60日前後で収穫でき、短期間で収穫できるため、まさに家庭菜園向けの野菜といえます。



小松菜の栄養価

- * カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維等の栄養素を豊富に含みます。
- * 特にカルシウムはほうれん草の2倍以上も含み、歯周病や骨粗鬆症、貧血の予防にも効果的です。

小松菜のカルシウム含有量
150mg/100g

ほうれん草のカルシウム含有量
69mg/100g



お菓子のポイント！

- * 小松菜を乾燥させ、ミルキサーでパウダーにしました。
生野菜より、**パウダーの方が色付きもよくなり、小松菜の香りもするようになりました。**
- * 生地的一半は全粒粉にしてみました。
そうすることで、**全粒粉の香ばしい香りと歯ごたえのあるクッキーになりました。**
- * 小松菜が苦手な人でもおいしく食べられるように
ホワイトチョコを溶かしてクッキーにかけ、さらに砕いた**ナッツ類**をのせることで、可愛い仕上がりになりました。



番外編♪

- * 小松菜の餃子を作ってみました!!!!!!
- * 餃子の具は、小松菜とひき肉だけでシンプルにしました。
- * 味付けはガーリック、ブラックペッパー、ごま油、塩、醤油です。
- * 大好評だったのですが今回は試作としては出せないのので、皆さん家で作ってみてください☆

