

# 栄養士がおすすめする今日のレシピ！



## 知っていますか？「アイスプラント」

最近、スーパーでも今まで目にしたことのない野菜が置いてありますが、今回はそんな珍しい野菜に注目したいと思います！

皆さん、アイスプラントってご存知ですか???一度食べたら忘れられないプチプチした食感に、程よい塩味がクセになるっ!!!

スーパーや道の駅で見つけたら是非お試しください♪



アイスプラントとは・・・

\*南アフリカ原産の、地中のミネラルを吸い上げる力のある吸塩植物です



\*フランスでは高級食材として知られています



\*中性脂肪の増加を防ぐ「ミオノイシトール」や血糖値の上昇を防ぐ「ピニトール」などを含む「メタボ対策野菜」



1パックで200円程度  
なんと！この弥富市でも栽培されているんですね～



食べ方は生がオススメ！！  
サラダにのせるだけで、一味違った料理に変身します☆  
他にもさっと湯通ししてお浸しにしたり、天ぷらにもできますよ～♪