

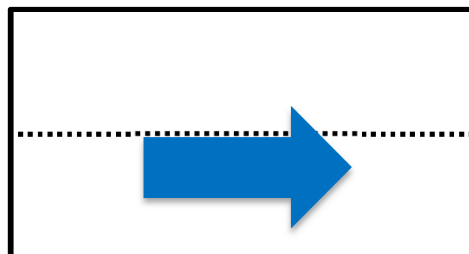
平成25年4月中下旬の「おすすめ野菜」

野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。そうした中、比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。
4月中下旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

＜今後の卸売価格動向＞

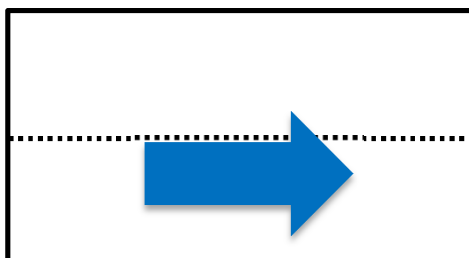
(点線は、平均価格)

はくさい



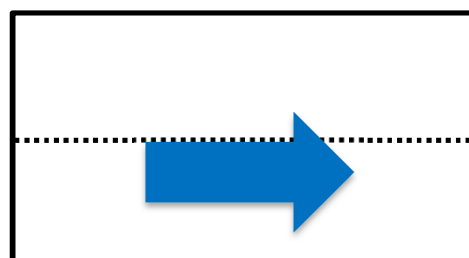
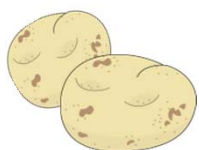
平年を下回って推移

だいこん



平年を下回って推移

ばれいしょ



平年を下回って推移

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細はホームページ
「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」(平成25年4月15日版)に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

パパッとできる♡クックパッドで人気の 春野菜サラダレシピ

春野菜が出回る季節となりました。今回は、レシピ検索サイトクックパッドで人気上位の「はくさいサラダ」と「だいこんサラダ」レシピをご紹介します！いつもは加熱して食べる野菜も、生で食べると新たな美味しさを発見できるかも。ぜひ、お試しください。

★No.2 簡単☆はくさいとツナの めんつゆ胡麻サラダ♪

○材料 (4人前)

- ・はくさい 1/2株(小さめ)
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩 大さじ1杯
- ・すりごま 大さじ1～2杯
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2杯



○作り方

はくさいを4～5ミリ幅に切り、塩をまぶしたら全体を混ぜ5分置く。少々もんだらさっと水をくぐらせ、ギュッと絞りボールで他の材料とよく和えて完成♪

<http://cookpad.com/recipe/2074656>

★No.2 簡単でおいしい！ オイマヨ♪だいこんサラダ

○材料 (4人前)

- ・だいこん 1/3本
- ・すりごま 大さじ2杯半
- ・オイスターソース 大さじ1杯
- ・マヨネーズ 大さじ3杯



○作り方

だいこんを千切りにし、残りの材料を加えて混ぜるだけで完成♪

<http://cookpad.com/recipe/541758>

- この「おすすめ野菜」は、下記のURLに掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html
- ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。
独立行政法人農畜産業振興機構野菜需給部需給業務課
<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>

はくさいやだいこんに多く
含まれるビタミンCは、スト
レス解消にも良いらしいよ！

