

平成26年2月中下旬の「おすすめ野菜」

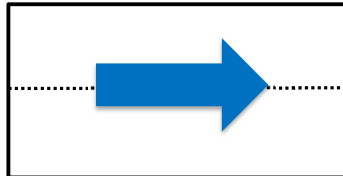
野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。

2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

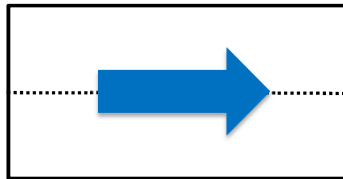
(点線は、平均価格)

レタス



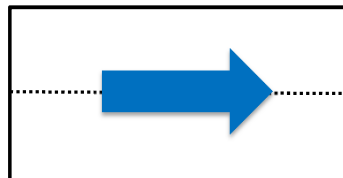
平年並みに推移

きゅうり



平年並みに推移

トマト



平年並みに推移

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細は農畜産業振興機構ホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

レシピサイトcookpadで人気の レタスとウィンナーのスープレシピ



レタスの店頭価格はまだ高めですが、卸売価格は平年並みに推移しています。そこで、忙しい朝にもササッと作れるレタスのスープレシピをご紹介します！レタスは加熱してもシャキシャキとした歯ごたえがあり量もたくさん食べられます。また、レタスには、骨の形成に欠かせないビタミンKが豊富に含まれているので、育ち盛りのお子様の朝食におすすめです。



材料 2人分

- ◇レタス 好きなだけ
- ◇ウィンナー 2本
- ◇水 400cc
- ◇コンソメ顆粒 小さじ2
- ◇塩・胡椒 適量

作り方

- ① ウィナーはお好きな大きさに切る。もしくはそのままでも♪
- ② 鍋に水を入れ、沸騰してきたらコンソメとウィンナーを入れる。
- ③ レタスをちぎって入れ塩・胡椒で味を調整して完成♪

レタス(結球葉・生)に含まれる 主な栄養素の割合(%)

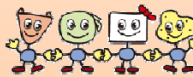


30代女性1日当たりの栄養摂取基準量を100とした場合におけるレタス(結球葉・生)100グラム中に含まれる主な栄養素の割合(ただし、食物繊維は目標量、葉酸及びビタミンCは推奨量、そのほかは目安量の値を用いた)。出典:「日本食品標準成分表2010」レタス(結球葉・生)より

難易度 ★☆☆ かんたん
調理時間 10分

レシピ: クックパッド

<http://cookpad.com/recipe/1661142>



●ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。

◎発行元 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給業務課

TEL 03-3583-9483

<https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>