

シャキシャキと歯応えがあり、
いろいろな料理にお使いいただけます

おすすめレシピ

みずき菜のグリーンスムージー

- ①みずき菜はざく切りに、果物は皮をむいて適当な大きさに切る。
 - ②材料を全て一緒にミキサーにかけて完成。
- ・豆乳や牛乳を加えると口当たりがやわらかくなります。
 - ・りんごやバナナなど、お好みに合わせてお試しください。



みずき菜とおあげさんの辛子和え



- ①みずき菜を 5 秒ほど茹でて、冷水にとってざるにあげ、5cm に切る。
- ②油揚げは縦半分に切ってから、1cm の短冊切りにする。
- ③鍋にだしを入れて加熱し、沸騰したら油揚げを入れて5分ほど煮る。
- ④あら熱をとった③に辛子を溶かし入れ、みずき菜を和える。



そのほかの
新京野菜は
こちら！

