

J A全農が監修

公式Twitterを書籍化

野菜の豆知識とレシピ^{60品目}以上

J A全農が監修した書籍『J A全農広報部さん
にきいた 世界一おいしい野菜の食べ方』が、KADOKAWAより発売された。

全農公式Twitterの投稿内容と料理家のレシピを組み合わせ、また

めたもの。野菜、果物、キノコ全60品目以上を掲載し、食材ごとに特長や豆知識、すぐに試せる簡単なレシピを紹介

現在のフォロワー数は約

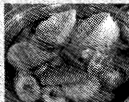
19万人。2019年7月の開設以来、職員自らが

内容を考えて食材を美味しく「レタスは縦4分の1にカットして焼くだけ」

「新玉ねぎはレンジで7分蒸し!」「小松菜は冷凍保存が便利」など、野菜を

キヤベツは刻まない!
大きなままが甘くてうまいよ

キヤベツは、ビタミンCが豊富で、カリウムも豊富です。また、食物繊維も豊富で、便秘解消に効果的です。また、血糖値の上昇を抑える効果も期待されています。



キヤベツ

「キヤベツは刻まない!」
大きなままが甘くてうまいよ

J A全農
広報部さんにきいた

世界一おいしい野菜の食べ方

キヤベツのレシピ

キヤベツの豆知識

キヤベツの栄養成分

本書は、全農公式Twitterの投稿内容と料理家のレシピを組み合わせ、また野菜、果物、キノコ全60品目以上を掲載し、食材ごとに特長や豆知識、すぐに試せる簡単なレシピを紹介する。

com/zenn
oh_food
A5判、16
0ページ、定価
1540円(本
体1400円+
税)。電子書籍
もある。