

毎月19日は「食育の日」です！

春を告げる野菜 「アスパラガス」

名寄市が北海道で作付け面積トップなんです！
名寄産アスパラを食べて名寄を応援！
この時期にぜひご賞味ください。



健康効果

- 疲労回復
- 新陳代謝促進
- 抗酸化作用
- 腸内環境の改善
- 美肌作用
- 利尿作用 などなど



おすすめの食べ方

特に出始めは水分を含んでやわらかいので、炒め物やグリル料理がおすすめ！
火を通す場合は短時間で調理しましょう。

保存方法

乾燥に弱いので湿らせたキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れて立てて保存しましょう

ポイント