



# JAバンク × 健康キッチン -JA直売所キャラバン-

第6回

in 京都府亀岡市

「ファーマーズマーケットたわわ朝霧」

2017年1月28日、キャラバンカーが訪ねたのは、京都府内最大級の  
JA京都の直売所「ファーマーズマーケットたわわ朝霧」です。

野菜を生かした  
効果的なダイエット!

旬の野菜や食材、さらには  
調理法にこだわったダイエッ  
ト法をご紹介します!

健康  
ステージ



京都医療センター 予防医学研究室 研究員

河口八重子 さん



上から「聖護院かぶと鶏肉のしよ  
うがスープ」(美肌レシピ)「花菜の牛  
肉巻きりんご風味」(減塩レシピ)



料理家 メニュー開発コンサルタント

鮫島正樹 さん

詳しくは...

みんなのきょうの料理 健康キッチン

検索



クッキング  
ステージ



美肌と減塩レシピ

地元生産者の木村みちかさ  
んが栽培した聖護院かぶを  
使って、「聖護院かぶと鶏肉の  
しょうがスープ」がつくら  
れ、来場者にふるまわれました。  
「かぶの風味があつておいし  
い!」しょうがで体があた  
まる。「うちの新メニューに  
加えます。」など、大好評!



