

ビーツカレー



生のビーツをミキサーやフードプロセッサーで粉碎。

出来上がり前のカレーに1割程混ぜて火を通す。

かき揚げ



とうや芋・シャドークィーン芋
ビーツ をそれぞれ千切りにして
衣をつけてかき揚げに。

きんぴら



ビーツ ピーマンなどを千切りにし
て炒めてきんぴらに。

サラダ



しっかりと茹でて
ダイスカットしてサラダに。

スプラウト



ビーツの頭部は、生で切り落としたり捨てないで室内で水耕栽培して見て下さい。生えてきた小さな葉は、サラダに入れて食べて下さい。