



旬の食材を食べよう

野菜

新玉ねぎ



スナップエンドウ



たけのこ



アスパラガス



そらまめ



新じゃが



果物

いちご



さくらんぼ

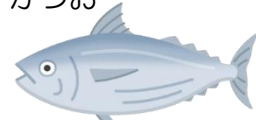


キウイフルーツ



魚

かつお



あじ



旬の食材の良さ

① 栄養価が高い

旬の食材は、栄養価が高く、旨味や香りがしっかりしていて、少しの味付けで食材本来の旨味が楽しめます。

② 四季を感じられる

旬の食材を通して、その季節ごとの自然の恵みや四季の変化を感じられます。

③ 価格が安い

旬の食材は、生産量が多く、他の季節より価格が安くなり低価格で入手できます。

春が旬の野菜は、さわやかな香りや独特のほろ苦さを持つのが特徴で、病気を防ぐ効果があります。冬の間種をまき、寒さに負けず地中に根を張り、暖かくなるのをじっと待ててきたのが春野菜。春野菜をたくさん食べて病気に負けない体づくりをしましょう。



4月のおやつで大好評だった

たけのこごはんおにぎりをご紹介します！！

【材料】

- ・米 … 2合
- ・水 … 450ml
- ・たけのこの水煮 … 80g
- ・油揚げ … 10g
- ・粉末だし … 小さじ1
- ・薄口醤油 … 大さじ1
- ・本みりん … 大さじ1
- ・塩 … ひとつまみ

【作り方】

- ① たけのこ、油揚げを好きな大きさに切る。
- ② 洗ったお米が入った炊飯器に、材料全部をいれ混ぜる。
- ③ 普通炊飯で炊く。炊き込みモードでもOK
- ④ 炊けたらよく混ぜ、好きな形に握れば完成。

