

もうそろそろ、梅雨の時期になりますね。  
この時期、湿気もあり体もだるくなり食欲不振になりがちになりますが、水分補給と少量でも一口でも多く摂取するようにしましょう。  
梅ぼしなど少し塩分の多いものは食べやすいので、食事の一品に梅味を取り入れてみてはいかがでしょうか？



## 旬な食べ物・・・「つるむらさき」

つるむらさきは、葉と茎を食用にします。葉は丸みを帯びた形で柔らかく、やや厚みがあります。また、ハウレン草などと違い、太い茎がありそこから四方に葉が生えています。独特のぬめりと香りがあり、β-カロテンやカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富な緑黄色野菜です。

～旬な食材百貨より～

## 美味しいレシピ・・・「つるむらさきのナムル」

材料 (2人分)	
つるむらさき	1袋
塩	小さじ1
しめじ	1袋
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
一味唐辛子	お好みで
にんにく(チューブ)	5～6cm
いりごま	大さじ2

### 作り方.

- ① 少し大きめのボールにAの調味料を混ぜあわせる。
- ② 沸騰したお湯に塩を入れつるむらさきとしめじを茹でる
- ③ しっかり水切りをし食べやすい長さに切る
- ④ ①のボールに食べやすい長さに切ったつるむらさきとしめじをいれ、調味料がなじむように混ぜ合わせる
- ⑤ 最後に、④にいりごまを加え混ぜ合わせてできあがり



1人分の栄養価  
 熱量：88kcal  
 蛋白質：2.0g  
 脂質：7.3g  
 塩分：3.1g

### 【ポイント】

食欲低下にはピッタリの一品です。  
 ピリっとした辛さで食事が進みます。  
 茹で加減で、つるむらさきの食感をお楽しみください。

## 白庭トピックス

5月5日「端午の節句献立」

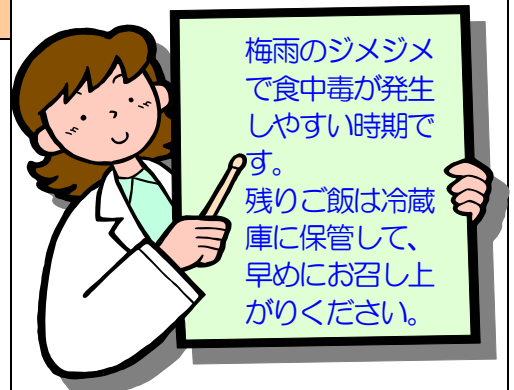
5月25日「新緑弁当」



豆ごはん  
 白身魚の天ぷら  
 青梗菜とカニの炒め物  
 ハウレン草のサラダ  
 手作り柏餅



中華風おこわ  
 豚肉の野菜巻き  
 かき揚げ  
 青梗菜の生姜和え  
 わらび餅風



梅雨のジメジメで食中毒が発生しやすい時期です。  
 残りご飯は冷蔵庫に保管して、早めにお召し上がりください。

☆ 6月の行事食 ☆  
 6月15日「紫陽花献立」を提供させていただく予定です♪