

3月になりました！

近頃は、雨の日が多くなり、だんだんと暖かい日が増えてきましたね。

関東では、梅の開花が徐々に始まりつつあります。

お散歩がてら、梅を見に行くのもいいですね！

旬な食べ物・・・「菜の花」

菜の花は、やわらかいつぼみと茎、葉を食べる花野菜の代表格です。

つぼみには、花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、

栄養満点です。カリウムや鉄分などのミネラルは他の野菜よりも多く含み、ビタミンCは、ほうれん草の3倍以上、β-カロテンはピーマンの5倍あるという、栄養価の優れた花野菜です。

～キューピーより～



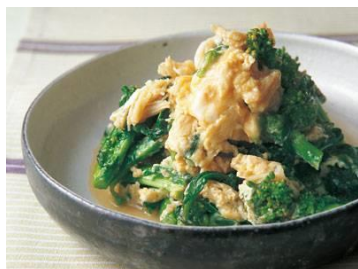
美味しいレシピ・・・「菜の花と帆立の卵とじ」

材料（2人分）

卵	2ヶ
菜の花	1ワ
帆立貝柱（小缶詰）	1缶
水	カップ 1/2
みりん	大さじ 1
うす口醤油	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1/2
塩	少々

作り方

- ① 卵は割りほぐす。菜の花は長さを半分に切り、水に10分間つけ水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を軽く熱し、①の菜の花を入れる。塩少々をふり、中火で色よく炒める。
- ③ ②がしんなりしたら帆立貝柱を缶汁ごと加え、炒め合わせる。
- ④ ③にAを加えて混ぜ、味をなじませる。
- ⑤ ④が煮立ったら、①の溶き卵を回し入れ、菜ばして端から中央に寄せるように軽く混ぜる。卵が半熟になったら火を止めてふたをし、30秒間ほど蒸らし、ふっくらと仕上げる。



1人分の栄養価

熱量：174 kcal

蛋白質：14.1g

脂質：9.4g

塩分：1.2g

【ポイント】

卵はよく溶きほぐし、汁が煮立っているところに、ゆっくりと回し入れましょう。

白庭トピックス

2月3日「節分献立」



- ・巻き寿司（いなり付き）
- ・煮奴
- ・小松菜の辛子和え
- ・味噌汁（生麩・菜の花）
- ・福豆

2月14日「バレンタイン献立」



- ・ミートローフ
- ・もやしのソテー
- ・ブロッコリーサラダ
- ・チョコプリン



☆ 3月の行事食 ☆
3月3日に「ひな祭り献立」を提供させていただく予定です♪