

だんだんと朝の冷え込みが和らいできましたね！
冬物から春物へと衣替えをし始めるのもいいですね。
気象庁によると、東京ではもう桜が開花し、見ごろを迎えつつあります。
奈良は3月30日ごろ開花し、4月7日ごろ満開の予想になっています。
お花見に行くなら、4月上旬がおすすめですね！



旬な食べ物・・・「たけのこ」

たけのこには、カリウムや食物繊維、ビタミンEなどが含まれています。
なかでも注目したいのが、たけのこの切り口に見られる白い粉、チロシンです。これは、うまみの素であるアミノ酸の一種です。これらの栄養成分が多いのは、根元より穂先部分です。たけのこは、収穫後、時間とともにえぐみが増すので、購入後はできるだけ早めに下ゆでをするのがポイントです。下ゆでした後は、若竹煮やご紹介する土佐煮、たけのこご飯、天ぷらなどにアレンジして、春ならではの味覚を存分に楽しみましょう。

～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「たけのこの土佐煮」

材料（2人分）

ゆでたけのこ	120g
削り節	10g
だし	カップ 1/2
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
A みりん	小さじ 1
うす口しょうゆ	小さじ 2

作り方

- ① ゆでたけのこは、穂先側は姫皮をつけたまま3～4cm長さの四つ割りにする。根元側は7～8mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 鍋に削り節を入れ、弱火でゆっくりとからいりする。カサカサと音がするようになったらバットにあけ、手でもんで細かくする。
- ③ 鍋にだしを入れて煮立て、Aの調味料と①のたけのこを加える。再び煮立ったらアクをすくい、強めの中火で落としぶたをして煮る。煮汁が少なくなったら、鍋を揺すって上下を返す。
- ④ 汁けがなくなったらバットにあけ、②の削り節を一気にかけて手早く混ぜ、まぶしつける。器に盛りできあがり。



1人分の栄養価

熱量	58kcal
蛋白質	6.2g
脂質	0.3g
塩分	1.1g

【ポイント】

削り節は、菜箸で繰り返すつまみ上げるようにし、香りが立ってきたら少し火から外し、温度が落ち着いたらまた火に戻す。これを繰り返すことで、ふわふわの削り節ができますよ！
熱くてもおいしいですが、冷めても味が落ち着いて、また格別です。

白庭トピックス

3月3日「ひな祭り献立」



- ・ひな祭り寿司
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・オクラとワカメの和え物
- ・清汁（生麩・三つ葉）
- ・ひなあられ

「ひな祭りのお寿司なんて久しぶりに食べたわ！おいしかった！」と患者様からの声をいただきました。



花粉症が流行っています。
マスク、手洗い・うがいをしてしっかり予防しましょう！

☆ 4月の行事食 ☆
4月12日に「春の彩り弁当」を提供させていただく予定です♪