

暖かな過ごしやすい日が続くようになりました。少しの散歩でも汗ばむ陽気ですね。

日差しが強いので、紫外線防止と水分補給をし、ウォーキングなどはじめてみてはいかがでしょうか？適度な運動を心がけましょう。

旬な食べ物・・・「新たまねぎ」

新たまねぎは、通常出回っている玉ねぎに比べ、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。みずみずしく、辛みが少ないので、サラダなどに入れて、生食するのがおすすめです。

辛みのもとになる成分、硫化アリルは水溶性のため、食べる時には水に長時間さらしすぎないように注意しましょう。新たまねぎは、あまり日持ちしないので、できるだけ早く食べきってしまうのがベスト。ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存し、2～3日くらいで食べるようにしましょう。

～キューピーより～



美味しいレシピ・・・「新たまねぎのタラモサラダ」

材料（2人分）

新たまねぎ	1/2 個(125g)
新じゃがいも	1 個(100g)
からし明太子	1/2 腹(20g)
A マヨネーズ	大さじ 1
濃い口醤油	小さじ 1/2
黒こしょう	少々

作り方

- ① 新たまねぎは、縦半分に切って、繊維に対して直角に、薄切りにする。
- ② からし明太子は薄皮を取ってほぐし、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。(A)
- ③ 新じゃがいもは、よく洗って皮付きのままラップで包み電子レンジ(600w)に4分間ほどかける。ボウルに移して、皮を除きながらフォークでつぶす。
- ④ ①にA、③を加えてあえ、器に盛り、黒こしょう少々をふってできあがり。



1人分の栄養価

熱量	123kcal
蛋白質	3.7g
脂質	5.8g
塩分	0.9g

【ポイント】

新玉ねぎは、繊維を断ち切るように薄切りすると、筋が残らず食べやすいですよ！
新じゃがいもは、粗くつぶして食感を楽しみましょう！

白庭トピックス

4月12日「お花見弁当」



- ・たけのこごはん
- ・まぐろの竜田揚げ
- ・煮物盛り合わせ
- ・清汁（生麴）
- ・桜餅風

お花見に行けなかったが、お弁当食べて春を感じることができました！とのお声をいただきました♪



☆ 5月の行事食 ☆
5月5日「端午の節句献立」
5月25日「新緑弁当」を
提供させていただく予定です♪