

朝の寒さがやわらぎ、だんだんと暖かくなってきました。日が暮れるのも遅くなり、春の気配を感じるようになりましたね。気象情報によると、もう花粉が飛んでいるようなので、花粉症の方は、しっかり対策をしましょう。

旬な食べ物・・・「春キャベツ」

春キャベツは、冬のキャベツに比べて結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。また、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいので、サラダなど生食に向いています。キャベツは、ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、キャベツ特有のビタミンU（別名キャベジン）も多く含んでいます。熱に弱いので、生食で食べやすい春キャベツでこそ効果的にとることができます。また、ビタミンCやカルシウムは外側の葉と芯の近くの葉に多いので、芯まで残さず使い切りましょう。



～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「和風サラダ」

材料（2人分）	
キャベツ	100g
人参	20g
大豆（水煮）	40g
ごまドレッシング	16g

作り方

- ① キャベツ・にんじんは、少し太めの千切りにし、ボールしておく。
- ② 大豆は、（だし、みりん、淡口しょうゆ）で煮豆にしておく。
- ③ ①のキャベツ・にんじん、②の大豆の汁気よくしぼり、ボールにうつす。
- ④ ごまドレッシングを加えてよく和える。



1人分の栄養価	
熱量	73kcal
蛋白質	4.1g
脂質	3.5g
塩分	0.3g

【ポイント】
キャベツは、シャキシャキ感が残る程度に茹でましょう。
大豆とごまドレッシングがよくあっておいしいですよ！

白庭トピックス

2月3日「節分献立」

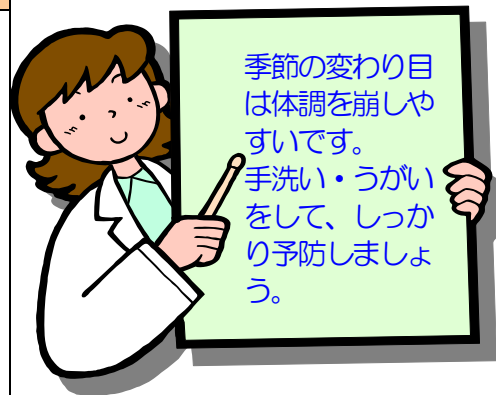


- ・巻き寿司（稲荷付き）
- ・煮奴
- ・小松菜の辛子和え
- ・味噌汁（生麩・菜の花）
- ・福豆

2月14日「バレンタイン献立」



- ・カレーうどん
- ・揚げ蓮根のおろし和え
- ・チョコプリン



季節の変わり目は体調を崩しやすいです。
手洗い・うがいをして、しっかり予防しましょう。

☆ 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きます♪