

春の彩り献立

旬の食材を使用し春らしい色鮮やかなお食事をコンセプトに作りました。

<献立>

- えだ豆とさくらエビのごはん
- 菜の花の肉まき
- たけのこの土佐煮
- ブロッコリーとアスパラののりマヨ和え
- すまし汁

<栄養価>

エネルギー：749 kcal
たんぱく質：40g
脂 質：19g
炭水化物：98g
食 塩：2.8g

春野菜のマメ知識

菜の花

ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス！
ビタミンCには老化予防、免疫機能の向上の働きがある。

枝豆

「ビールに枝豆」その相性の良さは、枝豆に含まれるメタオニゲアルールの分解を助け、肝臓への負担を軽くしてくれる効果があります。

アスパラガス

アスパラガスを選ぶときは、根元が締まり、緑が鮮やかで太くま、すぐに伸びているものを選ぶと良いです。
切り口がおずおずしく、硬くなっていないものが新鮮です！

たけのこ

カリウムが多く、高血圧予防に期待できます。
たけのこを選ぶときは、穂先は黄色で開いていないものが良く、緑色のものはえぐみが少なく済みます。