

平成 31 年 4 月 25 日



栄養管理科だより (No.16)

「今が旬！春野菜」

今はハウス栽培などで、旬に関係なく 1 年中種類豊富な野菜が手に入りますが、一番おいしくて、栄養価も高い上に、価格が安いのは旬の野菜です。

春が旬の野菜には苦味が強いのものも多くありますが、それには眠っているからだを目覚めさせてくれる効果もあるようです。

旬の野菜を食べて季節を感じてみられてはいかがでしょうか？

春 (3~5 月) が旬の野菜

春キャベツ 新たまねぎ アスパラガス
たけのこ さやえんどう そらまめ
セロリ うど ふき 菜の花 など



簡単！おすすめレシピ 新たまねぎのドレッシング

【材料】

新たまねぎ	1 個 (約 200g)
酢	50ml (1/4 カップ)
オリーブオイル	50ml (1/4 カップ)
塩	10g
砂糖	40g



【作り方】

材料の全てをミキサーにかける

大さじ 1 杯当たり
熱量 34kcal
食塩相当量 0.6g