

食改さんの健康料理 NO. 40

【今月のメニュー】

春の菜の花めし

食生活改善推進員

飯塚 光子さん(左)
井坂千代子さん(右)



‘ひなまつり’では、桃の花、白酒、ひなあられに囲まれた『おだいりさま』と『おひなさま』が、春を呼んでいます。まだ寒い日は続きますが、日増しに暖かい春の日差しが入り、春のにおいを感じることができるようでしょう。

今月は、この季節でしか味わえない‘菜の花’を使って春を感じられる献立を紹介します。白いごはん、ゆでた菜の花といりごま、いり卵、塩を混ぜ合わせ、最後に桜の花を飾ったらもう出来上がり！菜の花のほろ苦さがたまらない、春の味を楽しめる料理の完成です。

菜の花には、カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄といったミネラルが豊富に含まれています。カロテンやビタミンCは免疫力を高めるので、がん予防や風邪の予防に期待ができます。また、カルシウムや鉄は精神安定、貧血予防などに効果的です。

菜の花メニューで元気に春を迎えましょう！



材料・分量 4人分

米	2合	桜の花の塩漬け	適量
白いりごま	大さじ1	卵	2個
塩	小さじ1	油	小さじ1
菜の花	120g		

1人分の栄養素量

エネルギー	389kcal	たんぱく質	10.4g
脂質	5.6g	カルシウム	87mg
食物繊維	2.0g	塩分	1.9g

《作り方》

- ①米は、普通に米を炊く要領で炊く。
- ②菜の花の茎は小口切りにし、色よくゆでる。花は別にさっとゆでる。
- ③卵は割りほぐし、フライパンに油をひいて熱し、卵を流し入れ、さいばしで混ぜ、いり卵を作る。
- ④炊き上がったごはん、②の茎と白いりごま、塩、③を加え混ぜる。
- ⑤器に盛り、②の花と桜の花の塩漬けを飾る。

こんにちは 赤ちゃん

3月生まれ



5月で1歳になる赤ちゃんを募集！

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて3月31日(月)までに広報広聴課へ。応募多数のときは上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。



我が家の王様
たくさん遊ぼうね
パパ・ママ・しゅうへいより

小松崎亮平ちゃん(木田余葉台五丁目)



お誕生日おめでとう
とも 大好き

高野朋香ちゃん(神立東二丁目)



明るく元気で素直な
子に育ってね
パパ・ママ

鈴木正勝ちゃん(東崎町)



ニコニコ笑顔の
優しい子になってね

石田芽依ちゃん(真鍋四丁目)



お誕生日おめでとう！
強く 優しく 育ってね
パパ・ママより

榎本惇人ちゃん(小松一丁目)



かわいい和奏!!
大好きだよ
パパ&ママ&開斗より

山田和奏ちゃん(板谷五丁目)



笑顔一杯可愛い母里
1歳お誕生日おめでとう
パパ&ママ&美柚より

松谷母里ちゃん(永国)



1歳おめでとう♪
これからその笑顔で
みんなを癒してね

伊藤凜太郎ちゃん(上高津)



いい笑顔だぞ、カエラ

木村カエラちゃん(木田余葉台四丁目)



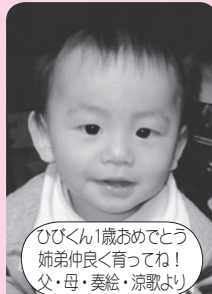
Welcome 1歳!!
これから健康パワーを送ってね
パパ&ママより

川田康介ちゃん(乙戸南三丁目)



1歳おめでとう
明るく希望あふれる未来で
ありますように

大畑好花ちゃん(神立町)



ひびくん1歳おめでとう
姉弟仲良く育ってね！
父・母・奏絵・涼歌より

駒井響輝ちゃん(文京町)