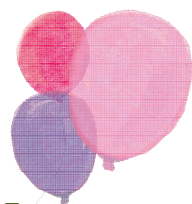




木々のつばみや小さな花が芽吹き始める様子に、春の到来を感じる季節となりました。
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、
元気に過ごせるようにしましょう。



【今月の旬のたべもの】

◆ブロッコリー

ブロッコリーは、冬から春先が旬で、ケールが起源の野菜です。キャベツもケールを起源とする野菜なので、ブロッコリーは、キャベツの仲間になります。ケールの葉が結球したものがキャベツ、花の部分がブロッコリーおよびカリフラワーという分化をたどったといわれています。

ブロッコリーは、ビタミンCが多く含まれているほか、カルシウムやその吸収を高めるビタミンK、高血圧予防に有効なカリウム、貧血を予防する鉄なども多く含まれています。

季節のおはなし

ひな祭り

ひな祭りは、桃の花が咲く頃に行われるため、「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとも言われており、昔は、紙でひな人形を作って、病気やケガなど良くないものを、持って行ってもらうように川に流す「流しびな」が、日本独自の習慣として定着したそうです。現在は、この人形がだんだんと立派なものになってきたので、飾ることが多くなっています。

また、ひし餅の3色にはそれぞれ意味があり、諸説がありますが、緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しているといわれています。



ブロッコリーのデリ風サラダ

【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 170kcal 塩分 0.6g

ブロッコリー 1/2株 卵 2個 クリームチーズ 30g

A [ヨーグルト(無糖) 大さじ3 粒マスタード 小さじ2 ブラックペッパー 少々]



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯は固い部分をそぎ落とし、短冊切りにする。
耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ②沸騰した湯の中に卵をそっと入れて、8分ゆでる。
殻をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③Aをよく混ぜておき、ブロッコリー、ゆで卵、食べやすい大きさに切ったクリームチーズを混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけて完成。