



4月の行事食 お花見弁当 を予定しています



※写真はイメージです。
※食種により異なります。



旬の食材①

アスパラガス

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれ、美容によいということで、女性に人気がある野菜です。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含み、代謝を活発にし、疲労回復や美肌を促します。食感を損なわないようにかために塩ゆでし、サラダ・お浸し・炒め物などにどうぞ！！

100gあたり

ビタミンA	31μgRE
ビタミンC	15mg
ビタミンE	1.7mg



旬の食材②

たけのこ

体内の余分な塩分を排出し、高血圧の予防に役立つカリウムを豊富に含む野菜です。それに加えて、不溶性食物繊維が豊富で、1回に食べる量も多い為、効率よくとることができます。

茹でた竹の子に見られる白い粉は、チロシンというアミノ酸です。

たけのこ 100g

カロリー	30kcal
カリウム	470mg
食物繊維	3.3g

部位別
美味しい
食べ方



やわらかい穂先は
酢の物・和え物に

歯ごたえのある
中心部分は
煮物や焼き物に

根元のかたい部分は、
竹の子ご飯や揚げ物に

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで